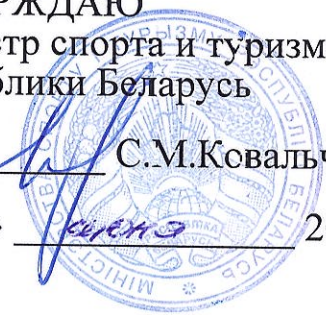


УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь


С.М.Ковальчук

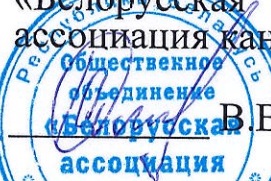

« 13 »  2023



КРИТЕРИИ
отбора лиц для зачисления
в училища олимпийского резерва
на отделение по гребле на байдарках и каноэ

СОГЛАСОВАНО
Общественное
объединение
«Белорусская
ассоциация каноэ»




В.В.Байко
« 06 »  2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь



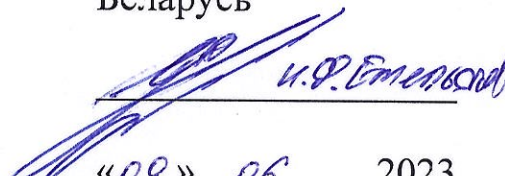


А.И.Барауля
« 09 »  2023

СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования
«Республиканское
государственное
училище олимпийского
резерва»




В.В.Леонов
« 06 »  2023

СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта
и туризма Республики
Беларусь


И.П.Емельянов
« 09 »  2023

СОГЛАСОВАНО
Учреждение
«Республиканский центр
олимпийской подготовки
по гребным видам
спорта»




Е.А.Хмельков
« 06 »  2023

Минск, 2023



**КРИТЕРИИ ОТБОРА ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА.
ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

I. Общие положения

Специальная физическая подготовка (технические результаты соревнований)

Возраст, лет	Категория участников	Ранг соревнований	Вид программы	Занятое место
14	юноши, девушки	Спартакиада ДЮСШ Республики Беларусь	К-1, С-1	участник
			К-2, С-2	1-9 место
			К-4, С-4	1-8 место
14	юноши, девушки	Спартакиада школьников Республики Беларусь	К-1, С-1	1-9 место
			К-2, С-2	1-8 место
			К-4, С-4	1-5 место
15	юноши, девушки	Спартакиада ДЮСШ Республики Беларусь	К-1, С-1	1-9 место
			К-2, С-2	1-6 место
			К-4, С-4	1-4 место
15	юноши, девушки	Спартакиада школьников Республики Беларусь	К-1, С-1	1-6 место
			К-2, С-2	1-5 место
			К-4, С-4	1-4 место
16	юноши, девушки	Спартакиада ДЮСШ Республики Беларусь	К-1, С-1	1-6 место
			К-2, С-2	1-5 место
			К-4, С-4	1-4 место
16	юноши, девушки	Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	К-1, С-1	1-9 место
			К-2, С-2	1-8 место
			К-4, С-4	1-6 место
17	юниоры, юниорки	Спартакиада ДЮСШ Республики Беларусь	К-1, С-1	1-6 место
			К-2, С-2	1-4 место
			К-4, С-4	1-3 место
17	юниоры, юниорки	Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	К-1, С-1	1-6 место
			К-2, С-2	1-4 место
			К-4, С-4	1-3 место
17	юниоры, юниорки	Первенство Республики Беларусь (юниоры, юниорки)	К-1, С-1	1-6 место
			К-2, С-2	1-4 место
			К-4, С-4	1-3 место
18	юниоры, юниорки	Первенство Республики Беларусь (юниоры, юниорки)	К-1, С-1	1-6 место
			К-2, С-2	1-3 место
			К-4, С-4	1-2 место
18	юниоры, юниорки	Чемпионат Республики Беларусь	К-1, С-1	1-9 место
			К-2, С-2	1-8 место
			К-4, С-4	1-6 место
18 и старше	молодежь, (женщины, мужчины)	Первенство Республики Беларусь (молодежь до 23 лет)	К-1, С-1	1-6 место
			К-2, С-2	1-3 место
			К-4, С-4	1-2 место
18 и старше	молодежь, (женщины, мужчины)	Кубок Республики Беларусь	К-1, С-1	1-16 место
			К-2, С-2	1-9 место
			К-4, С-4	1-6 место
18 и старше	молодежь, (женщины, мужчины)	Чемпионат Республики Беларусь	К-1, С-1	1-16 место
			К-2, С-2	1-9 место
			К-4, С-4	1-6 место

II. Оценка специальной подготовленности по результатам соревнований в гребле на байдарках и каноэ (юниоры, юниорки, юноши, девушки)

Ранг соревнований	Вид программы	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Спартакиада школьников Республики Беларусь	К-1; С-1	1-3 место	4-6 место	7-9 место	10-12 место	13-18 место
	К-2; С-2	1-2 место	3-5 место	6-8 место	9-11 место	12-15 место
	К-4; С-4	1 место	2-3 место	4-6 место	7-9 место	10-12 место
Спартакиада ДЮСШ Республики Беларусь	К-1; С-1	1-3 место	4-6 место	7-9 место	10-12 место	13-18 место
	К-2; С-2	1-2 место	3-5 место	6-8 место	9-11 место	12-15 место
	К-4; С-4	1 место	2-3 место	4-6 место	7-9 место	10-12 место
Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	К-1; С-1	1-2 место	3-4 место	5-7 место	8-9 место	10-15 место
	К-2; С-2	1-2 место	3-4 место	5-6 место	7-8 место	9-12 место
	К-4; С-4	1 место	2-3 место	4-6 место	7-9 место	10-12 место
Первенство Республики Беларусь (юниоры, юниорки)	К-1; С-1	1-2 место	3-4 место	5-7 место	8-9 место	10-15 место
	К-2; С-2	1-2 место	3-4 место	5-6 место	7-8 место	9-12 место
	К-4; С-4	1 место	2 место	3 место	4-6 место	7-9 место
Первенство Республики Беларусь (молодежь до 23 лет)	К-1; С-1	1-2 место	3-4 место	5-7 место	8-9 место	10-15 место
	К-2; С-2	1 место	2-3 место	4-5 место	6-7 место	8-10 место
	К-4; С-4	1 место	2 место	3 место	4-6 место	7-9 место
Кубок Республики Беларусь (женщины, мужчины)	К-1; С-1	1-3 место	4-6 место	7-9 место	10-12 место	13-16 место
	К-2; С-2	1-2 место	3-5 место	6-7 место	8-9 место	10-12 место
	К-4; С-4	1 место	2-3 место	4-6 место	7-8 место	9-10 место
Чемпионат Республики Беларусь (женщины, мужчины)	К-1; С-1	1-3 место	4-6 место	7-9 место	10-12 место	13-16 место
	К-2; С-2	1-2 место	3-5 место	6-7 место	8-9 место	10-12 место
	К-4; С-4	1 место	2-3 место	4-6 место	7-8 место	9-10 место

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Тестирование на воде К1 (Байдарка одиночка юноши, juniоры, молодёжь)						
15	100 м	≤ 0:24,0	0:24,1-0:25,9	0:26,0-0:27,9	0:28,0-0:29,9	≥ 0:30,0
	200 м	≤ 0:45,0	0:45,1-0:47,9	0:48,0-0:49,9	0:50,0-0:52,9	≥ 0:53,0
	500 м	≤ 2:10,0	2:10,1-2:17,9	2:18,0-2:23,9	2:24,0-2:29,9	≥ 2:30,0
	750 м	≤ 3:20,0	3:20,1-3:29,9	3:30,0-3:39,9	3:40,0-3:49,9	≥ 3:50,0
	1000 м	≤ 4:05,0	4:05,1-4:14,9	4:15,0-4:24,9	4:25,0-4:34,9	≥ 4:35,0
	100 м	≤ 0:22,0	0:22,1-0:22,9	0:23,0-0:23,9	0:24,0-0:24,9	≥ 0:25,0
16	200 м	≤ 0:42,5	0:42,6-0:43,5	0:43,6-0:44,5	0:44,6-0:45,5	≥ 0:45,6
	500 м	≤ 2:00,0	2:00,1-2:05,9	2:06,0-2:11,9	2:12,0-2:17,9	≥ 2:18,0
	750 м	≤ 3:10,0	3:10,1-3:19,9	3:20,0-3:29,9	3:30,0-3:39,9	≥ 3:40,0
	1000 м	≤ 4:00,0	4:00,1-4:09,9	4:10,0-4:19,9	4:20,0-4:29,9	≥ 4:30,0
	2000 м	≤ 8:40,0	8:40,1-9:04,9	9:05,0-9:29,9	9:30,0-9:54,9	≥ 9:55,0
	100 м	≤ 0:21,0	0:21,1-0:21,9	0:22,0-0:22,9	0:23,0-0:23,9	≥ 0:24,0
17	200 м	≤ 0:41,0	0:41,1-0:42,9	0:43,0-0:44,9	0:45,0-0:46,9	≥ 0:47,0
	500 м	≤ 1:55,0	1:55,1-1:59,9	2:00,0-2:04,9	2:05,0-2:09,9	≥ 2:10,0
	750 м	≤ 3:00,0	3:00,1-3:09,9	3:10,0-3:19,9	3:20,0-3:29,9	≥ 3:30,0
	1000 м	≤ 3:55,0	3:55,1-4:04,9	4:05,0-4:14,9	4:15,0-4:24,9	≥ 4:25,0
	2000 м	≤ 8:35,0	8:35,1-8:59,9	9:00,0-9:24,9	9:25,0-9:49,9	≥ 9:50,0
	100 м	≤ 0:20,0	0:20,1-0:20,9	0:21,0-0:21,9	0:22,0-0:22,9	≥ 0:23,0
18	200 м	≤ 0:40,0	0:40,1-0:41,9	0:42,0-0:43,9	0:44,0-0:45,9	≥ 0:46,0
	500 м	≤ 1:50,0	1:50,1-1:54,9	1:55,0-1:59,9	2:00,0-2:04,9	≥ 2:05,0
	750 м	≤ 2:52,0	2:52,1-2:58,9	2:59,0-3:06,9	3:07,0-3:14,9	≥ 3:15,0
	1000 м	≤ 3:50,0	3:50,1-3:59,9	4:00,0-4:09,9	4:10,0-4:19,9	≥ 4:20,0
	2000 м	≤ 8:26,0	8:26,1-8:49,9	8:50,0-9:14,9	9:15,0-9:39,9	≥ 9:40,0

19 и старше	100 м	≤ 0:19,0	0:19,1-0:19,9	0:20,0-0:20,9	0:21,0-0:21,9	≥ 0:22,0
	200 м	≤ 0:39,0	0:39,1-0:40,9	0:41,0-0:42,9	0:43,0-0:44,9	≥ 0:45,0
	500 м	≤ 1:45,0	1:45,1-1:50,9	1:51,0-1:56,9	1:57,0-2:01,9	≥ 2:02,0
	750 м	≤ 2:45,0	2:45,1-2:52,9	2:53,0-2:59,9	3:00,0-3:07,9	≥ 3:08,0
	1000 м	≤ 3:45,0	3:45,1-3:54,9	3:55,0-4:04,9	4:05,0-4:14,9	≥ 4:15,0
	2000 м	≤ 8:14,0	8:14,1-8:39,9	8:40,0-9:04,9	9:05,0-9:29,9	≥ 9:30,0

Тестирование на воде С1 (Каное одиночка юноши, juniоры, молодёжь)

15	100 м	≤ 0:28,0	0:28,1-0:29,9	0:30,0-0:31,9	0:32,0-0:33,9	≥ 0:34,0
	200 м	≤ 0:54,0	0:54,1-0:56,9	0:57,0-0:58,9	0:59,0-1:01,9	≥ 1:02,0
	500 м	≤ 2:18,0	2:18,1-2:22,9	2:23,0-2:27,9	2:28,0-2:32,9	≥ 2:33,0
	750 м	≤ 3:27,0	3:27,1-3:33,9	3:34,0-3:40,9	3:41,0-3:47,9	≥ 3:48,0
	1000 м	≤ 4:30,0	4:30,1-4:39,9	4:40,0-4:49,9	4:50,0-4:59,9	≥ 5:00,0
	2000 м	≤ 0:26,5	0:26,6-0:27,5	0:27,6-0:28,5	0:28,6-0:29,5	≥ 0:29,6
16	100 м	≤ 0:50,0	0:50,1-0:51,9	0:52,0-0:53,9	0:54,0-0:55,9	≥ 0:56,0
	500 м	≤ 2:12,0	2:12,1-2:16,9	2:17,0-2:21,9	2:22,0-2:26,9	≥ 2:27,0
	750 м	≤ 3:22,0	3:22,1-3:28,9	3:29,0-3:35,9	3:36,0-3:42,9	≥ 3:43,0
	1000 м	≤ 4:25,0	4:25,1-4:34,9	4:35,0-4:44,9	4:45,0-4:54,9	≥ 4:55,0
	2000 м	≤ 9:55,0	9:55,1-10:24,9	10:25,0-10:54,9	10:55,0-11:24,9	≥ 11:25,0
	100 м	≤ 0:25,5	0:25,6-0:26,5	0:26,6-0:27,5	0:27,6-0:28,5	≥ 0:28,5
17	200 м	≤ 0:48,0	0:48,1-0:49,9	0:50,0-0:51,9	0:52,0-0:53,9	≥ 0:54,0
	500 м	≤ 2:09,0	2:09,1-2:13,9	2:14,0-2:18,9	2:19,0-2:23,9	≥ 2:24,0
	750 м	≤ 3:17,0	3:17,1-3:23,9	3:24,0-3:30,9	3:31,0-3:37,9	≥ 3:38,0
	1000 м	≤ 4:20,0	4:20,1-4:29,9	4:30,0-4:39,9	4:40,0-4:49,9	≥ 4:50,0
	2000 м	≤ 9:35,0	9:35,1-10:04,9	10:05,0-10:34,9	10:35,0-11:04,9	≥ 11:05,0
	100 м	≤ 0:25,5	0:25,6-0:26,5	0:26,6-0:27,5	0:27,6-0:28,5	≥ 0:28,5

18	100 м	≤ 0:24,5	0:24,6-0:25,5	0:25,6-0:26,5	0:26,6-0:27,5	≥ 0:27,6
	200 м	≤ 0:47,0	0:47,1 0:48,9	0:49,0-0:50,9	0:51,0-0:52,9	≥ 0:53,0
	500 м	≤ 2:07,0	2:07,1-2:11,9	2:12,0-2:16,9	2:17,0-2:21,9	≥ 2:22,0
	750 м	≤ 3:12,0	3:12,1-3:18,9	3:19,0-3:25,9	3:26,0-3:32,9	≥ 3:33,0
	1000 м	≤ 4:15,0	4:15,1-4:24,9	4:25,0-4:34,9	4:35,0-4:44,9	≥ 4:45,0
	2000 м	≤ 9:08,0	9:08,1-9:37,9	9:38,0-10:07,9	10:08,0-10:37,9	≥ 10:38,0
	100 м	≤ 0:23,5	0:23,6-0:24,5	0:24,6-0:25,5	0:25,6-0:26,5	≥ 0:26,6
	200 м	≤ 0:46,0	0:46,1-0:47,9	0:48,0-0:49,9	0:50,0-0:51,9	≥ 0:52,0
	500 м	≤ 2:05,0	2:05,1 2:09,9	2:10,0-2:14,9	2:15,0-2:19,9	≥ 2:20,0
	750 м	≤ 3:08,40	3:08,1 3:14,9	3:15,0-3:22,9	3:23,0-3:29,9	≥ 3:30,0
19 и старше	1000 м	≤ 4:12,0	4:12,1-4:21,9	4:22,0-4:31,9	4:32,0-4:41,9	≥ 4:42,0
	2000 м	≤ 9:00,0	9:00,1-9:29,9	9:30,0-9:59,9	10:00,0-10:29,9	≥ 10:30,0

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ.

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
13	≤ 14,0	14,1-15,5	15,6-16,9	16,0-16,4	≥ 16,5
14	≤ 13,0	13,1-13,3	13,4-13,9	14,0-14,4	≥ 14,7
15	≤ 12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	13,5-13,9	≥ 14,0
16	≤ 12,0	12,1-12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	≥ 13,5
17	≤ 11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	12,5-12,9	≥ 13,0
18	≤ 11,0	11,1-11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	≥ 12,5
19	≤ 10,5	10,6-10,9	11,0-11,4	11,5-11,9	≥ 12,0
Бег 1 500 м, с					
13	≤ 5:55,0	5:55,1–6:00,0	6:01,0–6:16,9	6:17,0–6:29,9	≥ 6:30,0
14	≤ 5:45,0	5:45,1–5:50,9	5:51,0–5:56,9	5:57,0–6:14,9	≥ 6:15,0
15	≤ 5:20,0	5:20,1–5:34,9	5:35,0–5:49,9	5:50,0–6:04,9	≥ 6:05,0
16	≤ 5:15,0	5:15,1–5:29,9	5:30,0–5:44,9	5:45,0–5:59,9	≥ 6:00,0
17	≤ 5:10,0	5:10,1–5:24,9	5:25,0–5:39,9	5:40,0–5:54,9	≥ 5:55,0
18	≤ 5:05,0	5:05,1–5:19,9	5:20,0–5:34,9	5:35,0–5:49,9	≥ 5:50,0
19	≤ 5:00,0	5:00,1–5:14,9	5:15,0–5:29,9	5:30,0–5:44,9	≥ 5:45,0
Прыжок в длину, см					
13	≥ 195	187-194	178-186	170-177	≤ 169
14	≥ 210	195-209	182-194	175-181	≤ 174
15	≥ 231	215-230	208-214	202-207	≤ 201
16	≥ 247	221-246	213-220	208-212	≤ 207
17	≥ 260	234-259	216-233	211-215	≤ 210
18	≥ 264	249-263	234-248	219-233	≤ 218
19	≥ 270	254-269	239-253	224-238	≤ 223
Подтягивание на перекладине, кол-во раз					
13	≥ 12	10-11	8-9	5-7	≤ 4
14	≥ 14	12-13	10-11	7-9	≤ 7
15	≥ 21	18-20	15-17	11-14	≤ 10
16	≥ 23	19-22	14-18	10-13	≤ 11
17	≥ 25	20-24	15-19	11-14	≤ 12
18	≥ 27	23-26	18-22	14-17	≤ 13
19	≥ 29	25-28	20-24	15-19	≤ 14

Наклон вперед, см					
13	≥ 16	14-15	12-13	10-11	≤ 9
14	≥ 17	15-16	13-14	11-12	≤ 10
15	≥ 18	16-17	14-15	12-13	≤ 11
16	≥ 19	17-19	15-16	13-14	≤ 12
17	≥ 20	18-19	16-17	14-15	≤ 13
18	≥ 21	19-20	17-18	15-16	≤ 14
19	≥ 23	21-22	19-20	17-18	≤ 16

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	
Плавание						
13	100 м	≤ 1:45,0	1:46,0–1:53,0	1:54,0–2:02,0	2:03,0–2:10,0	≥ 2:11,0
14	100 м	≤ 1:40,0	1:43,0–1:49,0	1:50,0–1:59,0	2:00,0–2:07,0	≥ 2:08,0
15	100 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	≥ 2:01,0
16	100 м	≤ 1:25,0	1:26,0–1:35,0	1:36,0–1:45,0	1:46,0–1:55,0	≥ 1:56,0
17	100 м	≤ 1:23,0	1:24,0–1:30,0	1:31,0–1:37,0	1:38,0–1:44,0	≥ 1:45,0
18	100 м	≤ 1:20,0	1:21,0–1:27,0	1:28,0–1:34,0	1:35,0–1:41,0	≥ 1:42,0
19 и старше	100 м	≤ 1:18,0	1:19,0–1:23,0	1:24,0–1:28,0	1:29,0–1:33,0	≥ 1:34,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
13	15 кг 1,5 мин	≥ 75	68–74	58–67	45–57	≤ 40
14	15 кг 1,5 мин	≥ 85	75–84	65–74	48–64	≤ 45
15	20 кг 1,5 мин	≥ 90	71–89	61–70	41–60	≤ 40
16	20 кг 2 мин	≥ 105	86–104	66–85	46–65	≤ 45
17	20 кг 2 мин	≥ 115	96–114	76–95	56–75	≤ 55
18	30 кг 2 мин	≥ 115	96–114	76–95	56–75	≤ 55
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 125	106–124	86–105	66–85	≤ 65
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
13	15 кг 1,5 мин	≥ 75	65–74	56–64	43–55	≤ 40
14	15 кг 1,5 мин	≥ 85	75–84	66–74	48–65	≤ 45
15	20 кг 1,5 мин	≥ 90	71–89	61–70	41–60	≤ 40

16	20 кг 2 мин	≥ 110	91-109	71-90	51-70	≤ 50
17	20 кг 2 мин	≥ 120	101-119	81-100	61-80	≤ 60
18	30 кг 2 мин	≥ 120	101-119	81-100	61-80	≤ 60
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 130	111 129	91-110	71 90	≤ 70

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности девушек в гребле на байдарках и каноэ

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1

Тестирование на воде К1 (Байдарка одиночка девушки, юниорки, молодёжь)

15	100 м	≤ 0:27,0	0:27,1-0:28,9	0:30,0-0:31,9	0:32,0-0:33,9	≥ 0:34,0
	200 м	≤ 0:52,0	0:52,1-0:53,9	0:54,0-0:55,9	0:56,0-0:57,9	≥ 0:58,0
	500 м	≤ 2:22,0	2:22,1-2:27,9	2:28,0 2:33,9	2:34,0-2:39,9	≥ 2:40,0
	750 м	≤ 3:30,0	3:30,1-3:38,9	3:39,0-3:47,9	3:48,0-3:56,9	≥ 3:57,0
	1000 м	≤ 4:25,0	4:25,1-4:38,9	4:39,0-4:53,9	4:54,1-5:09,9	≥ 5:10,0
16	100 м	≤ 0:25,0	0:25,1-0:26,9	0:27,0-0:28,9	0:29,0-0:30,9	≥ 0:31,0
	200 м	≤ 0:49,0	0:49,1-0:50,9	0:51,0-0:52,9	0:53,0-0:54,9	≥ 0:55,0
	500 м	≤ 2:16,0	2:16,1-2:20,9	2:21,0-2:25,9	2:26,0-2:30,9	≥ 2:31,0
	750 м	< 3:25,0	3:25,1 3:34,9	3:35,0-3:42,9	3:43,0-3:51,9	≥ 3:52,0
	1000 м	≤ 4:20,0	4:21,1-4:33,9	4:34,0-4:46,9	4:47,0-4:59,9	≥ 5:00,0
2000 м	≤ 9:50,0	9:50,1-10:09,9	10:10,0 10:29,9	10:30,0-10:49,9	≥ 10:50,0	

17	100 м	≤ 0:24,0	0:24,1-0:25,9	0:26,0-0:27,9	0:28,0-0:29,9	≥ 0:30,0
	200 м	≤ 0:47,0	0:47,1-0:48,9	0:49,0-0:50,9	0:51,0-0:52,9	≥ 0:53,0
	500 м	≤ 2:12,0	2:12,1-2:16,9	2:17,0-2:21,9	2:22,0-2:24,9	≥ 2:25,0
	750 м	≤ 3:20,0	3:20,1-3:29,9	3:30,0-3:38,9	3:39,0-3:47,9	≥ 3:48,0
	1000 м	≤ 4:18,0	4:18,1-4:30,9	4:31,0-4:43,9	4:44,0-4:56,9	≥ 4:57,0
	2000 м	≤ 9:40,0	9:40,1-9:59,9	10:00,0-10:19,9	10:20,0-10:39,9	≥ 10:40,0
	100 м	≤ 0:23,0	0:23,1-0:24,9	0:25,0-0:26,9	0:26,0-0:27,9	≥ 0:28,0
	200 м	≤ 0:46,0	0:46,1-0:47,9	0:48,0-0:49,9	0:50,0-0:51,9	≥ 0:52,0
	500 м	≤ 2:08,0	2:08,1-2:12,9	2:13,0-2:17,9	2:18,0-2:22,9	≥ 2:24,0
	750 м	≤ 3:15,0	3:15,1-3:22,9	3:23,0-3:31,9	3:32,0-3:40,9	≥ 3:41,0
18	1000 м	≤ 4:15,0	4:15,1-4:27,9	4:28,0-4:40,9	4:41,0-4:53,9	≥ 4:54,0
	2000 м	≤ 9:30,0	9:30,1-9:49,9	9:50,0-10:09,9	10:10,0-10:29,9	≥ 10:30,0
	100 м	≤ 0:22,0	0:22,1-0:23,9	0:24,0-0:24,9	0:25,0-0:25,9	≥ 0:26,0
	200 м	≤ 0:45,0	0:45,1-0:46,9	0:47,0-0:48,9	0:49,0-0:50,9	≥ 0:51,0
	500 м	≤ 2:05,0	2:05,1-2:09,9	2:10,0-2:14,9	2:15,0-2:19,9	≥ 2:20,0
	750 м	≤ 3:10,0	3:10,1-3:19,9	3:20,0-3:27,9	3:28,0-3:35,9	≥ 3:36,0
	1000 м	≤ 4:13,0	4:13,1-4:25,9	4:26,0-4:38,9	4:39,0-4:51,9	≥ 4:52,0
	2000 м	≤ 9:20,0	9:20,1-9:39,9	9:40,0-9:59,9	10:00,0-10:19,9	≥ 11:20,0
	100 м	≤ 0:30,0	0:30,1-0:32,9	0:33,0-0:34,9	0:35,0-0:36,9	≥ 0:37,0
	200 м	≤ 0:59,0	0:59,1-1:01,9	1:02,0-1:04,9	1:05,0-1:07,9	≥ 1:08,0
15	500 м	≤ 2:40,0	2:40,1-2:44,9	2:45,0-2:49,9	2:50,0-2:54,9	≥ 2:55,0
	750 м	≤ 4:00,0	4:00,1-4:10,9	4:11,0-4:21,9	4:22,0-4:32,9	≥ 4:33,0
	1000 м	≤ 5:14,0	5:14,1-5:25,9	5:26,0-5:37,9	5:38,0-5:50,9	≥ 5:51,0

Тестирование на воде С1 (Каноединочка девушки, юниорки, молодежь)

15	100 м	≤ 0:30,0	0:30,1-0:32,9	0:33,0-0:34,9	0:35,0-0:36,9	≥ 0:37,0
	200 м	≤ 0:59,0	0:59,1-1:01,9	1:02,0-1:04,9	1:05,0-1:07,9	≥ 1:08,0
	500 м	≤ 2:40,0	2:40,1-2:44,9	2:45,0-2:49,9	2:50,0-2:54,9	≥ 2:55,0
	750 м	≤ 4:00,0	4:00,1-4:10,9	4:11,0-4:21,9	4:22,0-4:32,9	≥ 4:33,0
	1000 м	≤ 5:14,0	5:14,1-5:25,9	5:26,0-5:37,9	5:38,0-5:50,9	≥ 5:51,0

16	100 м	≤ 0:29,0	0:29,1-0:31,9	0:32,0-0:33,9	0:34,0-0:35,9	≥ 0:36,0
	200 м	≤ 0:57,0	0:57,1-0:59,9	1:00,0-1:02,9	1:03,0-1:05,9	≥ 1:06,0
	500 м	≤ 2:34,0	2:34,1-2:39,9	2:40,0-2:44,9	2:45,0-2:49,9	≥ 2:50,0
	750 м	≤ 3:50,0	3:51,1-4:01,9	4:02,0-4:12,9	4:13,0-4:23,9	≥ 4:24,0
	1000 м	≤ 5:06,0	5:06,1-5:18,9	5:19,0-5:31,9	5:32,0-5:44,9	≥ 5:45,0
	2000 м	≤ 12:30,0	12:30,1-12:49,9	12:50,0-13:09,9	13:10,0-13:29,9	≥ 13:30,0
	100 м	≤ 0:28,0	0:28,1-0:30,9	0:31,0-0:32,9	0:33,0-0:34,9	≥ 0:35,0
17	200 м	≤ 0:55,0	0:55,1-0:57,9	0:58,0-1:00,9	1:01,0-1:03,9	≥ 1:04,0
	500 м	≤ 2:25,0	2:25,1-2:29,9	2:30,0-2:34,9	2:35,0-2:39,9	≥ 2:40,0
	750 м	≤ 3:41,0	3:41,1-3:51,9	3:52,0-4:02,9	4:03,0-4:13,9	≥ 4:14,0
	1000 м	≤ 4:57,0	4:57,1-5:09,9	5:10,0-5:22,9	5:23,0-5:34,9	≥ 5:35,0
	2000 м	≤ 12:10,0	12:10,1-12:29,9	12:30,0-12:49,9	12:50,0-13:09,9	≥ 13:10,0
	100 м	≤ 0:27,0	0:27,1-0:29,9	0:30,0-0:31,9	0:32,0-0:33,9	≥ 0:34,0
	200 м	≤ 0:53,0	0:53,1-0:55,9	0:56,0-0:58,9	0:59,0-1:01,9	≥ 1:02,0
18	500 м	≤ 2:19,0	2:19,1-2:24,9	2:25,0-2:30,9	2:31,0-2:36,9	≥ 2:37,0
	750 м	≤ 3:35,0	3:35,1-3:43,9	3:44,0-3:54,9	3:55,0-4:04,9	≥ 4:05,0
	1000 м	≤ 4:48,0	4:48,1-4:59,9	5:00,0-5:12,9	5:13,0-5:24,9	≥ 5:25,0
	2000 м	≤ 11:40,0	11:40,1-11:59,9	12:00,0-12:19,9	12:20,0-12:39,9	> 12:40,0
	100 м	< 0:26,0	0:26,1-0:28,9	0:29,0-0:30,9	0:31,0-0:32,9	≥ 0:33,0
	200 м	≤ 0:51,0	0:51,1-0:53,9	0:54,0-0:57,9	0:58,0-1:00,9	≥ 1:01,0
	500 м	≤ 2:15,0	2:15,1-2:19,9	2:20,0-2:25,9	2:26,0-2:30,9	≥ 2:31,0
19 и старше	750 м	≤ 3:29,0	3:29,1-3:37,9	3:38,0-3:46,9	3:47,0-3:55,9	≥ 3:56,0
	1000 м	≤ 4:43,0	4:43,1-4:56,9	4:57,0-5:09,9	5:10,0-5:22,9	≥ 5:23,0
	2000 м	≤ 11:25,0	11:25,1-11:44,9	11:45,0-12:04,9	12:05,0-12:24,9	≥ 12:25,0

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках и каноэ

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3		
Плавание						
13	100 м	≤ 2:04,0	2:05,0–2:13,0	2:14,0–2:20,0	2:21,0–2:30,0	≥ 2:31,0
14	100 м	≤ 1:59,0	2:00,0–2:08,0	2:09,0–2:14,0	2:15,0–2:20,0	≥ 2:21,0
15	100 м	≤ 1:49,0	1:50,0–1:55,0	1:56,0–2:01,0	2:02,0–2:07,0	≥ 2:08,0
16	100 м	≤ 1:45,0	1:46,0–1:50,0	1:51,0–1:55,0	1:56,0–2:00,0	≥ 2:01,0
17	100 м	≤ 1:43,0	1:44,0–1:48,0	1:49,0–1:53,0	1:54,0–1:58,0	≥ 1:59,0
18	100 м	≤ 1:38,0	1:39,0–1:43,0	1:44,0–1:48,0	1:49,0–1:53,0	≥ 1:54,0
19 и старше	100 м	≤ 1:33,0	1:34,0–1:38,0	1:39,0–1:43,0	1:44,0–1:48,0	≥ 1:49,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
13	15 кг 1,5 мин	≥ 55	44–54	30–43	20–29	≤ 15
14	15 кг 1,5 мин	≥ 65	54–64	33–53	21–32	≤ 20
15	15 кг 1,5 мин	≥ 75	56–74	36–55	26–35	≤ 25
16	20 кг 2 мин	≥ 80	61–79	41–60	26–40	≤ 25
17	20 кг 2 мин	≥ 95	66–94	46–65	31–45	≤ 30
18	20 кг 2 мин	≥ 105	86–104	66–85	46–65	< 45
19 и старше	20 кг 2 мин	≥ 110	91–109	71–90	51–70	≤ 50
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
13	15 кг 1,5 мин	> 65	50–64	32–49	23–31	< 20
14	15 кг 1,5 мин	> 75	60–74	38–59	27–37	< 25
15	15 кг 1,5 мин	> 85	66–84	46–65	31–45	< 30
16	20 кг 2 мин	> 90	71–89	51–70	33–50	< 32
17	20 кг 2 мин	> 95	76–94	56–75	36–55	< 35
18	20 кг 2 мин	> 105	86–104	66–85	46–65	< 45
19 и старше	20 кг 2 мин	> 115	96–114	76–95	56–75	< 55

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках и каноэ

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
13	≤ 14,5	14,6-14,9	15,0-15,4	15,5-16,2	≥ 16,5
14	≤ 14,0	14,1-14,5	14,6-15,2	15,3-15,9	≥ 16,0
15	≤ 13,5	13,6-13,9	14,0-14,4	14,5-14,9	≥ 15,0
16	≤ 13,0	13,1-13,5	13,6-13,9	14,0-14,4	≥ 14,5
17	≤ 12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	13,5-13,9	≥ 14,0
18	≤ 12,0	12,1-12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	≥ 13,5
19	≤ 11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	12,5-12,9	≥ 13,0
Бег 800 м, с					
13	≤ 3:50,0	3:55,0-4:04,9	4:05,0-4:09,9	4:10,0-4:14,9	≥ 4:15,0
14	≤ 3:45,0	3:50,1-3:59,9	4:00,0-4:04,9	4:05,0-4:09,9	≥ 4:10,0
15	≤ 3:30,0	3:30,1-3:39,9	3:40,0-3:49,9	3:50,0-3:59,9	≥ 4:00,0
16	≤ 3:20,0	3:20,1-3:29,9	3:30,0-3:39,9	3:40,0-3:49,9	≥ 3:50,0
17	≤ 3:10,0	3:10,1-3:19,9	3:20,0-3:29,9	3:30,0-3:39,9	≥ 3:40,0
18	≤ 3:00,0	3:00,1-3:09,9	3:10,0-3:19,9	3:20,0-3:29,9	≥ 3:30,0
19	≤ 2:50,0	2:50,1-2:59,9	3:00,0-3:09,9	3:10,0-3:19,9	≥ 3:20,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз					
13	≥ 23	20-22	17-19	14-16	≤ 13
14	≥ 26	22-25	19-21	15-18	≤ 15
15	≥ 31	28-32	23-27	18-22	≤ 17
16	≥ 34	29-33	24-28	19-23	≤ 18
17	≥ 37	32-36	27-31	22-26	≤ 21
18	≥ 40	35-39	30-34	25-29	≤ 24
19	≥ 43	38-42	33-37	28-32	≤ 27
Прыжок в длину, см					
13	≥ 185	175-184	165-174	155-164	≤ 154
14	≥ 195	185-194	175-184	171-174	≤ 170
15	≥ 221	211-220	201-210	191-200	≤ 190
16	≥ 231	221-230	211-220	201-210	≤ 200
17	≥ 234	224-233	214-223	204-213	≤ 203
18	≥ 237	227-236	217-226	207-216	≤ 206
19	≥ 240	230-239	220-229	210-219	≤ 209
Наклон вперед, см					
15	≥ 15	12-14	10-11	8-9	≤ 7
15	≥ 16	14-15	11-13	9-10	≤ 8

15	≥ 19	16-18	13-15	10-12	≤ 9
16	≥ 20	17-19	14-16	11-13	≤ 10
17	≥ 21	18-20	15-17	12-14	≤ 11
18	≥ 23	20-22	17-19	14-16	≤ 13
19	≥ 24	21-23	18-20	15-17	≤ 14

III. Антропометрия спортсменов по возрастным группам в гребле на байдарках и каноэ (рост, вес, размах рук, ширина плеч, длина туловища, глубина захвата).

Гребля на байдарках (измерение 6 показателей)

1. Ширина плеча – расстояние от левого до правого большого бугра плечевых костей.

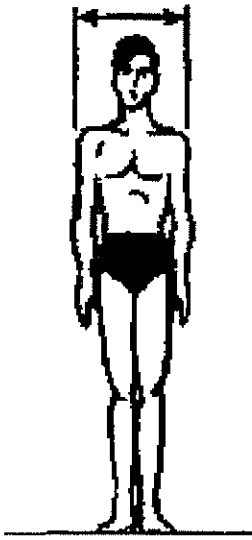
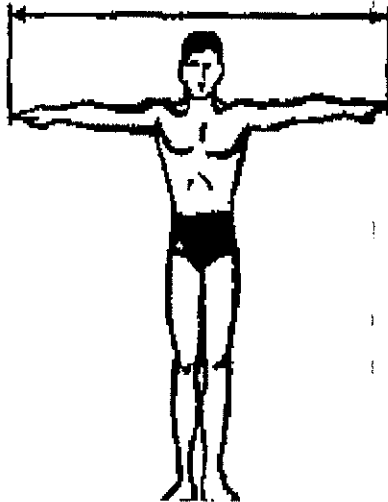
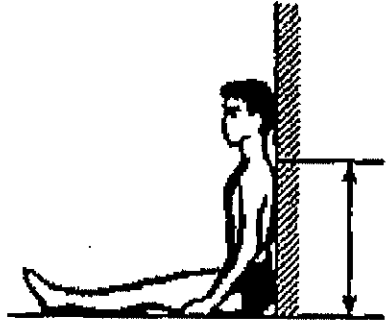
2. Размах рук – расстояние между кончиками пальцев правой и левой рук, стоя спиной к стене.

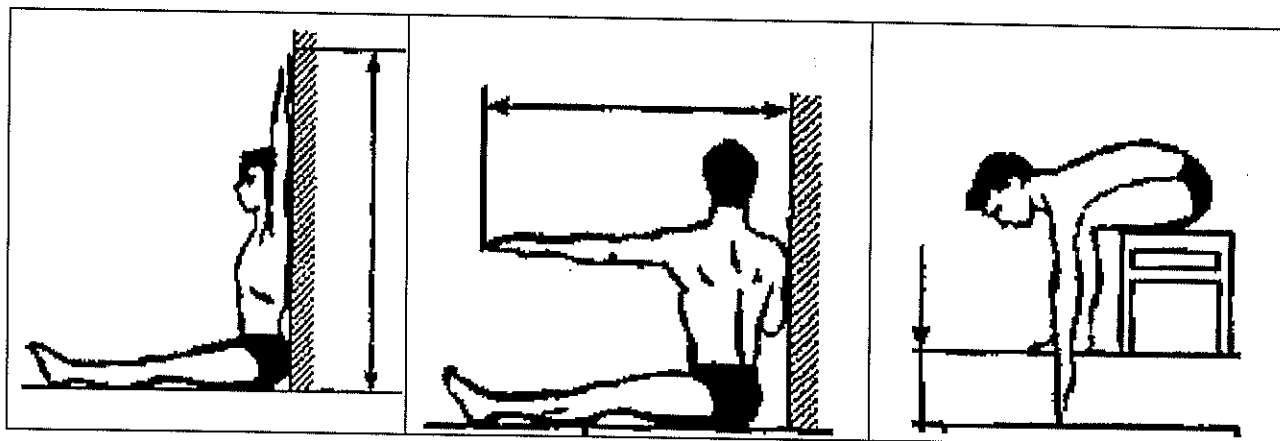
3. Длина туловища (измеряется в положении сидя) – расстояние от пола до остистого отростка 7 – го шейного позвонка.

4. Измерения расстояния от пола до кончиков пальцев двух рук в положении сидя с вытянутыми вверх руками.

5. Рабочее положение байдарочника – расстояние от стены до кончиков пальцев левой (или правой) руки при прижатом к стене противоположном плече и раскрученном вперед плечевом поясе (за всдой).

6. Глубина захвата – расстояние от горизонтальной плоскости, на которой сидит измеряемый, до кончиков пальцев свободно опущенных рук.

Измеряемые показатели для байдарочников, см.		
1. Измеряемый показатель	2. Измеряемый показатель	3. Измеряемый показатель
		
4. Измеряемый показатель	5. Измеряемый показатель	6. Измеряемый показатель



Гребля на каноэ (измерение 6 показателей)

1. Ширина плеча – расстояние от левого до правого большого бугра плечевых костей.

2. Размах рук – расстояние между кончиками пальцев правой и левой рук, стоя спиной к стене.

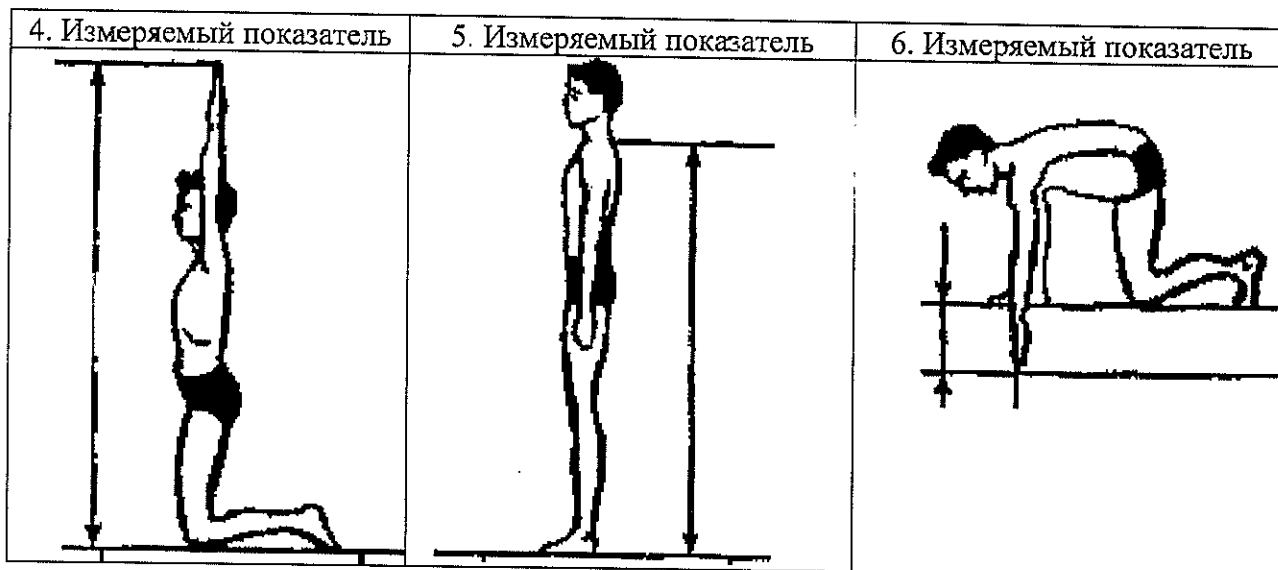
3. Длина туловища (измеряется в положении сидя) – расстояние от пола до остистого отростка 7 – го шейного позвонка.

4. Руки вверх, стоя на коленях – расстояние от пола до кончиков пальцев обеих рук при положении на коленях лицом к стене с вытянутыми вверх руками.

5. Стоя, до плеча – расстояние от пола до остистого отростка 7 – го шейного позвонка при положении стоя.

6. Глубина захвата – расстояние от горизонтальной поверхности, на которой располагается каноист в рабочем положении, до кончиков пальцев рук при корпусе, лежащем на бедре передней ноги, с максимально опущенными плечами и свободно свисающими руками.

Измеряемые показатели для каноистов, см.		
1. Измеряемый показатель	2. Измеряемый показатель	3. Измеряемый показатель



Шкала оценок физического развития юношей в гребле на байдарках и каноэ

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
13 лет					
Длина тела, см	≤ 159,0	159,1–161,5	161,6–163,1	163,2–165,9	≥ 166,0
Размах рук, см	≤ 159,5	159,6–160,5	160,6–161,8	161,9–163,9	≥ 164,0
Длина тела сидя, см	≤ 51,0	51,1–52,3	52,4–53,9	54,0–55,9	≥ 56,0
Масса тела, кг	≤ 48,5	48,6–49,5	49,6–50,5	50,6–52,4	≥ 52,5
14 лет					
Длина тела, см	≤ 166,0	166,1–167,5	167,6–168,1	168,2–170,9	≥ 171,0
Размах рук, см	≤ 170,0	170,1–172,5	172,6–173,8	173,9–174,9	≥ 175,0
Длина тела сидя, см	≤ 53,0	53,1–54,3	54,4–56,9	57,0–59,9	≥ 62,0
Масса тела, кг	≤ 49,5	49,6–51,5	51,6–53,5	53,6–55,4	≥ 57,5
15 лет					
Длина тела, см	≤ 171,1	171,2–173,9	174–176,5	176,6–175,5	≥ 180,0
Размах рук, см	≤ 179,6	179,7–184,5	184,6–191,1	191,2–195,9	≥ 196
Длина тела сидя, см	≤ 59,0	59,1–60,3	60,4–61,9	62,0–63,9	≥ 64,0
Масса тела, кг	≤ 70,9	71–74,8	74,9–78,5	78,6–80,4	≥ 83,5
16 лет					
Длина тела, см	≤ 177,8	177,9–181,7	181,8–184,0	184,1–186,9	≥ 187
Размах рук, см	≤ 184	184,1–188	188,1–193,6	193,7–197,6	≥ 197,7
Длина тела сидя, см	≤ 62,0	62,1–63,3	63,4–64,0	64,1–65,4	≥ 65,5
Масса тела, кг	≤ 75,8	76,9–78,3	78,4–82,5	82,6–84,0	≥ 85,1
17 лет					
Длина тела, см	≤ 178,3	181,4–183,2	183,3–186,1	186,2–188,7	≥ 189,8
Размах рук, см	≤ 179,6	179,7–184,5	184,6–191,1	191,2–195,9	≥ 196
Длина тела сидя, см	≤ 63,0	63,1–64,3	64,4–65,0	65,1–66,4	≥ 66,5
Масса тела, кг	≤ 80,0	81,5–83,8	83,9–85,5	85,6–87,4	≥ 87,5
18 лет и старше					
Длина тела, см	≤ 180,5	182,6–184,7	184,8–187,0	187,1–189,9	≥ 191
Размах рук, см	≤ 184	184,1–188	188,1–193,6	193,7–197,6	≥ 197,7
Длина тела сидя, см	≤ 64,0	64,1–65,3	65,4–66,0	66,1–67,4	≥ 67,5
Масса тела, кг	≤ 80,1	82,2–84,3	84,4–87,5	87,6–90,0	≥ 90,1

Шкала оценок физического развития девушек в гребле на байдарках и каноэ

Показатели	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
13 лет					
Длина тела, см	≤ 155,0	155,8–156,3	156,4–157,0	157,1–158,5	≥ 160,0
Размах рук, см	≤ 160,0	161,1–162,0	162,1–164,0	164,1–165,0	≥ 165,5
Длина тела сидя, см	≤ 51,0	51,5–52,0	52,1–53,0	53,1–56,4	≥ 56,5
Масса тела, кг	≤ 49,0	49,5–50,0	50,1–50,8	50,9–55,2	≥ 55,3
14 лет					
Длина тела, см	≤ 161,0	162,0–165,3	165,4–167,0	167,1–169,5	≥ 169,0
Размах рук, см	≤ 163,0	163,1–163,5	163,6–164,0	164,1–164,5	≥ 167,5
Длина тела сидя, см	≤ 53,0	53,1–58,4	58,5–59,0	59,1–59,4	≥ 60,5
Масса тела, кг	≤ 57,0	57,1–58,5	58,6–59,9	60,0–62,0	≥ 62,5
15 лет					
Длина тела, см	≤ 165,0	165,1–165,8	165,9–167,4	167,5–169,9	≥ 170,0
Размах рук, см	≤ 165,5	165,6–167,0	167,1–168,6	168,7–170,0	≥ 170,5
Длина тела сидя, см	≤ 60,5	60,6–61,0	61,1–61,9	62,0–62,4	≥ 62,5
Масса тела, кг	≤ 60,0	60,1–62,7	62,8–63,8	63,9–65,0	≥ 65,5
16 лет					
Длина тела, см	≤ 174,0	174,1–174,9	175,0–175,4	175,5–176,5	≥ 177,0
Размах рук, см	≤ 167,0	167,1–169,1	169,2–170,0	170,1–171,3	≥ 171,4
Длина тела сидя, см	≤ 63,0	63,1–64,4	64,5–65,0	65,1–65,9	≥ 66,0
Масса тела, кг	≤ 64,0	64,1–65,4	65,5–67,0	67,1–67,9	≥ 68,0
17 лет					
Длина тела, см	≤ 176,0	176,1–176,5	176,6–177,5	177,6–178,5	≥ 179,0
Размах рук, см	≤ 171,0	171,1–172,5	172,5–173,4	173,5–174,9	≥ 175,0
Длина тела сидя, см	≤ 66,5	66,6–68,0	68,1–69,0	69,1–69,9	≥ 70,0
Масса тела, кг	≤ 68,0	68,1–70,4	70,5–71,5	71,6–72,9	≥ 73,0
18 лет и старше					
Длина тела, см	≤ 176,0	176,1–177,5	177,6–178,9	179,0–180,5	≥ 180,6
Размах рук, см	≤ 175,0	175,1–177,1	177,2–179,0	179,1–180,3	≥ 180,4
Длина тела сидя, см	≤ 70,5	70,6–71,0	71,1–72,0	72,1–72,9	≥ 73,0
Масса тела, кг	≤ 72,0	72,1–72,9	73,0–73,5	73,6–74,9	≥ 75,0

Диапазон оценок для различных уровней физического развития и подготовленности (общей и специальной) юношей и девушек в гребле на байдарках и каноэ

Уровень	Физическое развитие	Общая физическая и специальная подготовленность
отличный	5 – 4,2	5 – 4,5
хороший	4,1 – 3,6	4,4 – 3,8
удовлетворительный	3,5 – 2,8	3,7 – 3
неудовлетворительный	2,7-и менее	2,9 и менее

Уровень общей и специальной подготовленности спортсмена определяются по среднеарифметическому значению из оценок за результаты в контрольных упражнениях.

IV. Методика проведения тестирования специальной и общей физической подготовленности.

Проведение тестирования по общей физической подготовке

Бег 60 м с высокого старта

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Бег 800 м и 1 500 м с высокого старта

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Без разбега толчком обеими ногами спортсмен прыгает вперед на дальность. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат не засчитывается в случаях: заступа за линию отталкивания или касание ее; выполнения отталкивания с предварительного подскока; отталкивания ногами поочередно; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Подтягивание в висе на перекладине

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

Наклон вперед

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена шкалой вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Плавание

Проводится согласно правилам соревнований по плаванию. Разрешается плыть любым способом, произвольно меняя их на дистанции. При повороте и на финише участники обязаны коснуться стенки бассейна любой частью тела. Регистрируется время преодоления дистанции.

Упражнение – Жим штанги лежа на спине

Исходное положение – спортсмен лежит на спине на горизонтальной скамье и держит штангу над грудью на вытянутых руках, ноги согнуты в коленных суставах, ступни ног стоят на полу. Штанга удерживается таким образом, чтобы при касании грудной клетки грифом штанги угол в локтевых суставах составлял не более 90 градусов.

Во время выполнения упражнения не разрешается отрывать таз от скамьи, разрешается останавливаться только в верхнем положении штанги на прямых руках, при этом отведенное время не останавливается. Регистрируется количество полных повторений за установленное время для различных возрастных категорий.

Упражнение – Тяга штанги лежа на груди

Исходное положение – спортсмен лежит на груди на наклонной скамье, прямые ноги соединены вместе и удерживаются зажимным ремнем или при помощи партнера. Штанга на прямых руках находится снизу, при этом удерживается таким образом, чтобы при касании скамьи грифом штанги угол в локтевых суставах составлял не более 90 градусов.

Из исходного положения штанга поднимается вверх до касания грифом штанги контрольной отметки, расположенной внизу скамьи. При выполнении упражнения допускается отрыв туловища от скамейки с возвращением в исходное положение. После касания контрольной отметки, штанга опускается в исходное положение вертикально вниз без раскачивания. Во время выполнения упражнения разрешается останавливаться, не выпуская штангу из рук, при этом отведенное время не останавливается. Регистрируется количество полных повторений за установленное время для различных возрастных категорий.

Помимо этого, упражнение считается завершенным, если спортсмен выпустил штангу из рук до окончания времени, отведенного на его выполнение.

Проведение тестирования по специальной физической подготовке

Тестирование на воде

Тестирование на воде проводится в одиночных классах судов (К1 байдарка одиночка, С1 каноэ одиночка) на мерных дистанциях длиной 100 м, 200 м, 500 м, 750 м, 1000 м и 2000 м. Спортсмен по команде проводящего тестирование «На старт!» занимает место у стартовой линии, отмеченной буйами на воде или береговой разметкой, по команде «Внимание!» спортсмен принимает стартовое положение, по команде «Марш!» спортсмен начинает перемещение по дистанции к финишному створу. При наличии возможности, тестирование может проводиться на гребных каналах с использованием автоматизированной стартовой системы.

В случае проведения группового старта каждый участник должен грести по середине своей «водной дорожки» и не приближаться к другим участникам,двигающимся по соседним дорожкам, ближе чем на 5 метров, согласно правилам спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Регистрируется время прохождения дистанции.

С целью проведения качественного отбора учащихся среди кандидатов, поступающих в училище олимпийского резерва (далее – УОР) по специализации гребля на байдарках и каноэ, при проведении тестирования на воде (специальная физическая подготовка), по рекомендации тренеров-преподавателей, созданная комиссия УОР для оценки и определения среднего балла, согласно нормативным шкалам оценки специальной подготовленности, из 6 (шести) предложенных дистанций (100 м, 200 м, 500 м, 750 м, 1000 м и 2000 м), тестирование может проводиться не менее чем на 3 (трех) дистанциях, с учетом предрасположенности кандидатов к развитию спринтерских или стайерских физических качеств.

V. Примечания:

В возрастной группе от 13 до 14 лет тестирование проводится по общефизической подготовленности и физическому развитию (антропометрии).

Если в процессе тестирования кандидаты наберут равное количество очков (баллов), преимущество на зачисление в УОР будет предоставлено спортсменам, имеющим лучшие антропометрические характеристики.