

Тесты и система оценок

для зачисления поступающих на этап начальной подготовки
по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№	Контрольные упражнения тесты	Единица измерения	Баллы	Нормативы	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 30 м	с	3	6,0	6,2
			2	6,2	6,4
2	Бег на 1000 м	мин,с	3	6.0	6.20
			2	6.10	6.30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3	13	7
			2	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+ 3	+ 4
			2	+ 2	+ 3
5	Челночный бег 3x10м	с	3	9,4	9,7
			2	9,6	9,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	140	130
			2	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1	Приседание (за 15 с)	количество раз	3	14	12
			2	12	10
2	Плавание 25 м	без учета времени	2	Дистанция пройдена	Дистанция пройдена
3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	3	12	12
			2	10	10

Примечание:

**оценка 2 балла за упражнение - при соответствии показателя нормативу ФССП;
оценка 3 балла за упражнение - показатель выше норматива, установленного ФССП**

В зачет идут результаты **9 тестов**, итоговая сумма очков определяется двумя уровнями подготовленности поступающего:

Хорошо: 18 баллов

Отлично: 19 – 26 баллов