

Тесты и система оценок

зачисления детей на отделение гребного спорта для этапа начальной подготовки
(Федеральные стандарты спортивной подготовки)

Развиваемое физическое качество	№	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Нормативы	
				юноши	девушки
Скоростные качества	1	Бег на 30 м.	5	5,5 с	6,0 с
			4	5,7 с	6,2 с
			3	6,0 с	6,5 с
Координация	2	Челночный бег 3x10 м.	5	9,2 с	9,6 с
			4	9,4 с	9,8 с
			3	9,6 с	10,0 с
Выносливость	3	Бег 1000 метров	5	6 м.30 с.	6 м. 50 с.
			4	6 м. 45 с.	7 м. 05 с.
			3	7 м. 00 с.	7 м. 20 с.
	4	Плавание на 50 м	5	Дистанция пройдена	Дистанция пройдена
0	Дистанция не пройдена		Дистанция не пройдена		
Сила	5	Подтягивание на перекладине	5	2 раза	-
			4	1 раз	-
			3	0 раз	-
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5	-	8 раз
			4	-	7 раз
			3	-	5 раз
Силовая выносливость	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	10 раз	6 раз
			4	8 раз	5 раз
			3	6 раз	4 раза
Скоростно-силовые качества	7	Прыжок в длину с места	5	160 см	150 см
			4	150 см	140 см
			3	140 см	130 см
	8	Приседание за 15 секунд	5	12 раз	10 раз
			4	10 раз	8 раз
			3	8 раз	6 раз
Гибкость	9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	5	Упражнение выполнено	Упражнение выполнено
			0	Упражнение не выполнено	Упражнение не выполнено

Примечания: результаты, показанные ниже норматива (3-х баллов), считать как 0 баллов. В зачет идут результаты 9 тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: 42-45 баллов

Хорошо: 38-41 баллов

Удовлетворительно: 34-37 баллов

Неудовлетворительно: ниже 34 баллов