

Тесты и система оценок

зачисления детей на отделение гребли на байдарках и каноэ для этапа начальной подготовки (Федеральные стандарты спортивной подготовки)

Развиваемое физическое качество	№	Контрольные упражнения тесты	Баллы	Нормативы	
				Юноши	Девушки
Быстрота	1	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	5	5,5 с	-
			4	6 с	-
			3	6,5 с	-
		Бег на 30 м (не более 6 с)	5	-	6 с
			4	-	6,5 с
			3	-	7 с
Координация	2	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	5	9,6 с	-
			4	10 с	-
			3	10,6 с	-
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	5	-	10,2 с
			4	-	11 с
			3	-	11,5 с
Выносливость	3	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	5	4 мин 15 с	-
			4	4 мин 30 с	-
			3	4 мин 45 с	-
		Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	5	-	4 мин 30 с
			4	-	4 мин 45 с
			3	-	5 мин
	4	Плавание 50 м (без учета времени)	5	Дистанция пройдена	-
			0	Дистанция не пройдена	-
		Плавание 50 м (без учета времени)	5	-	Дистанция пройдена
			0	-	Дистанция не пройдена
			5	-	Дистанция пройдена
			0	-	Дистанция не пройдена
Сила	5	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	5	4 раз	-
			4	3 раз	-
			3	2 раз	-
		Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	5	-	8 раз
			4	-	7 раз
			3	-	6 раз
	6	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)	5	12 раз	-
			4	11 раз	-
			3	10 раз	-
		Приседание за 15 с (не менее 10 раз)	5	-	10 раз
			4	-	9 раз
			3	-	8 раз
Силовая выносливость	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	5	15 раз	-
			4	14 раз	-
			3	13 раз	-
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	5	-	10 раз
			4	-	9 раз
			3	-	8 раз
Скоростно-силовые	8	Прыжок в длину с места	5	160 раз	-

качества		(не менее 160 см)	4	155 раз	-
			3	150 раз	-
		Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	5	-	150 раз
			4	-	145 раз
			3	-	140 раз
		9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)	5	-
	4			-	4 раз
	3			-	3 раз

Примечание для мальчиков: результаты, показанные ниже норматива (3-х баллов), считать как 0 баллов.

В зачет идут результаты **8 тестов**, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: 37-40 баллов

Хорошо: 33-36 баллов

Удовлетворительно: 29-32 баллов

Неудовлетворительно: ниже 29 баллов

Примечание для девочек: 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