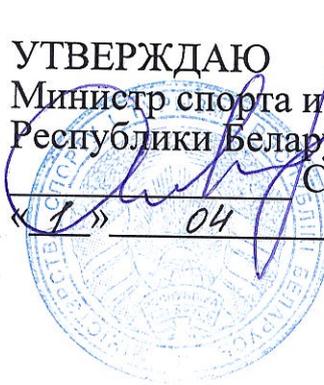


УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь
С.М.Ковальчук
« 1 » 04 2021



КРИТЕРИИ
отбора кандидатов для зачисления
в средние школы – училища олимпийского резерва
по гребле на байдарке и каноэ

СОГЛАСОВАНО
Общественное
объединение «Белорусская
ассоциация каноэ»
В.В.Байко
« » 2021



СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь
А.И.Барауля
« » 2021



СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования
«Республиканское
государственное училище
олимпийского резерва»
А.В.Власюк
« » 2021



СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта и
туризма Республики
Беларусь

И.Ф.Емелянов
« » 2021

СОГЛАСОВАНО
Учреждение
«Республиканский центр
олимпийской подготовки
по гребным видам
спорта»
С.П.Ковалёв
« » 2021



Минск, 2021

Ермоф

**КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
СРЕДНИЕ ШКОЛЫ – УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

1. Общие положения

Специальная физическая подготовка (технические результаты соревнований)

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

2. 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
Эргометрическое тестирование на воде						
К-1						
15	100 м	≤ 0:20,5	0:20,6-0:21,8	0:21,9-0:22,6	0:22,7-0:23,9	≥ 0:24,0
	200 м	≤ 0:43,0	0:43,1-0:46,0	0:46,1-0:48,5	0:48,6-0:49,9	≥ 0:50,0
	500 м	≤ 1:59,0	1:59,1-2:03,7	2:03,8-2:11,5	2:11,6-2:19,5	≥ 2:20,0
	1000 м	≤ 4:12,0	4:12,1-4:28,5	4:28,6-4:47,2	4:47,3-4:59,9	≥ 5:00,0
	2000 м	≤ 9:04,9	9:05,0-9:36,3	9:36,4-10:06,9	10:07,0-10:50,0	≥ 10:55,0
16	100 м	≤ 0:20,0	0:20,1-0:20,9	0:21,0-0:21,9	0:22,0-0:23,0	≥ 0:23,5
	200 м	≤ 0:42,0	0:42,1-0:44,5	0:44,6-0:47,5	0:47,6-0:49,9	≥ 0:50,0
	500 м	≤ 1:57,0	1:57,1-2:02,7	2:02,8-2:10,5	2:10,6-2:17,5	≥ 2:18,0
	1000 м	≤ 4:10,0	4:10,1-4:25,5	4:25,6-4:39,9	4:40,0-4:55,0	≥ 4:55,5
	2000 м	≤ 8:58,9	8:55,0-9:30,0	9:30,1-10:00,0	10:00,9-10:40,0	≥ 10:40,5

17	100 м	≤ 0:19,3	0:19,4–0:20,3	0:20,4–0:21,6	0:21,7–0:22,6	≥ 0:22,7
	200 м	≤ 0:41,6	0:41,7–0:44,0	0:44,1–0:46,5	0:46,6–0:48,9	≥ 0:49,0
	500 м	≤ 1:55,0	1:55,1–2:01,7	2:01,8–2:08,5	2:08,6–2:15,2	≥ 2:15,3
	1000 м	≤ 4:08,0	4:08,1–4:22,5	4:22,6–4:37,2	4:37,3–4:51,7	≥ 4:51,8
	2000 м	≤ 8:54,9	8:55,0–9:26,3	9:26,4–9:57,8	9:57,9–10:29,2	≥ 10:29,3
18	100 м	≤ 0:18,5	0:18,6–0:19,5	0:19,6–0:20,6	0:20,7–0:21,6	≥ 0:21,7
	200 м	≤ 0:39,8	0:39,9–0:42,1	0:42,2–0:44,5	0:44,6–0:46,7	≥ 0:46,8
	500 м	≤ 1:50,0	1:50,1–1:56,4	1:56,5–2:02,9	2:03,0–2:09,3	≥ 2:09,4
	1000 м	≤ 3:57,2	3:57,3–4:11,1	4:11,2–4:25,1	4:25,2–4:39,0	≥ 4:39,1
	2000 м	≤ 8:31,6	8:31,7–9:01,6	9:01,7–9:31,8	9:31,9–10:01,8	≥ 10:01,9
19 и старше	100 м	≤ 0:17,6	0:17,7–0:18,6	0:18,7–0:19,7	0:19,8–0:20,6	≥ 0:20,7
	200 м	≤ 0:38,0	0:38,1–0:40,1	0:40,2–0:42,5	0:42,6–0:44,6	≥ 0:44,7
	500 м	≤ 1:45,0	1:45,1–1:51,1	1:51,2–1:57,4	1:57,5–2:03,4	≥ 2:03,5
	1000 м	≤ 3:46,5	3:46,6–3:59,7	3:59,8–4:13,1	4:13,2–4:26,3	≥ 4:26,4
	2000 м	≤ 8:08,4	8:08,5–8:37,0	8:37,1–9:05,8	9:05,9–9:34,5	≥ 9:34,6
С – 1						
15	100 м	≤ 0:24,8	0:24,9–0:26,0	0:26,1–0:29,4	0:29,5–0:32,9	≥ 0:33,0
	200 м	≤ 0:51,9	0:52,0–0:54,2	0:54,3–0:57,6	0:57,7–0:59,9	≥ 1:00,0
	500 м	≤ 2:18,0	2:18,1–2:23,5	2:23,6–2:31,3	2:31,4–2:36,9	≥ 2:37,5
	1000 м	≤ 4:55,5	4:55,6–5:00,0	5:00,1–5:22,4	5:22,5–5:39,9	≥ 5:40,5
	2000 м	≤ 10:09,9	10:10,0–10:48,1	10:48,2–11:25,8	11:25,9–12:09,9	≥ 12:10,0
16	100 м	≤ 0:23,0	0:23,1–0:25,5	0:25,6–0:26,9	0:27,0–0:28,5	≥ 0:29,0
	200 м	≤ 0:50,1	0:50,2–0:50,7	0:50,8–0:54,6	0:54,7–0:57,3	≥ 0:58,4
	500 м	≤ 2:12,0	2:12,1–2:19,5	2:19,6–2:29,3	2:29,4–2:34,9	≥ 2:35,0
	1000 м	≤ 4:42,4	4:42,5–4:59,8	4:59,9–5:19,4	5:19,5–5:34,5	≥ 5:35,0
	2000 м	≤ 10:08,5	10:08,6–10:46,1	10:46,2–11:20,8	11:20,9–11:59,9	≥ 12:00,0
17	100 м	≤ 0:21,8	0:21,9–0:23,0	0:23,1–0:24,4	0:24,5–0:25,6	≥ 0:25,7
	200 м	≤ 0:47,1	0:47,2–0:49,7	0:49,8–0:52,6	0:52,7–0:55,3	≥ 0:55,4
	500 м	≤ 2:10,0	2:10,1–2:17,5	2:17,6–2:25,3	2:25,4–2:32,8	≥ 2:32,9
	1000 м	≤ 4:40,4	4:40,5–4:56,8	4:56,9–5:13,4	5:13,5–5:29,7	≥ 5:29,8
	2000 м	≤ 10:04,7	10:04,8–10:40,1	10:40,2–11:15,8	11:15,9–11:51,3	≥ 11:51,4
18	100 м	≤ 0:21,0	0:21,1–0:22,1	0:22,2–0:23,5	0:23,6–0:24,6	≥ 0:24,7
	200 м	≤ 0:45,3	0:45,4–0:47,8	0:47,9–0:50,6	0:50,7–0:53,1	≥ 0:53,2
	500 м	≤ 2:05,0	2:05,1–2:12,3	2:12,4–2:19,7	2:19,8–2:27,0	≥ 2:27,1
	1000 м	≤ 4:29,6	4:29,7–4:45,3	4:45,4–5:01,3	5:01,4–5:17,1	≥ 5:17,2
	2000 м	≤ 9:41,4	9:41,5–10:15,5	10:15,6–10:49,8	10:49,9–11:23,9	≥ 11:24,0
19 и старше	100 м	≤ 0:19,6	0:19,7–0:20,7	0:20,8–0:21,9	0:22,0–0:23,0	≥ 0:23,1
	200 м	≤ 0:42,4	0:42,5–0:44,7	0:44,8–0:47,3	0:47,4–0:49,7	≥ 0:49,8
	500 м	≤ 1:57,0	1:57,1–2:03,8	2:03,9–2:10,8	2:10,9–2:17,5	≥ 2:17,6
	1000 м	≤ 4:12,3	4:12,4–4:27,1	4:27,2–4:42,0	4:42,1–4:56,8	≥ 4:56,9
	2000 м	≤ 9:04,2	9:04,3–9:36,1	9:36,2–10:08,2	10:08,3–10:40,1	≥ 10:40,2

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

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Эргометрическое тестирование на воде						
К - 1						
15	100 м	≤ 0:24,8	0:24,9-0:26,0	0:26,1-0:29,4	0:29,5-0:32,9	≥ 0:33,0
	200 м	≤ 0:51,9	0:52,0-0:54,2	0:54,3-0:57,6	0:57,7-0:59,9	≥ 1:00,0
	500 м	≤ 2:18,0	2:18,1-2:23,5	2:23,6-2:31,3	2:31,4-2:36,9	≥ 2:37,5
	1000 м	≤ 4:55,5	4:55,6-5:00,0	5:00,1-5:22,4	5:22,5-5:39,9	≥ 5:40,5
	2000 м	≤ 10:09,9	10:10,0-10:48,1	10:48,2-11:25,8	11:25,9-12:09,9	≥ 12:10,0
16	100 м	≤ 0:23,0	0:23,1-0:25,5	0:25,6-0:26,9	0:27,0-0:28,5	≥ 0:29,0
	200 м	≤ 0:50,1	0:50,2-0:51,7	0:51,8-0:54,6	0:54,7-0:57,3	≥ 0:58,4
	500 м	≤ 2:12,9	2:13,0-2:19,5	2:19,6-2:29,3	2:29,4-2:34,9	≥ 2:35,0
	1000 м	≤ 4:45,4	4:45,5-5:09,8	5:09,9-5:23,4	5:23,5-5:34,5	≥ 5:35,0
	2000 м	≤ 10:18,5	10:18,6-10:46,1	10:46,2-11:20,8	11:20,9-11:59,9	≥ 12:00,0
17	100 м	≤ 0:22,2	0:22,3-0:23,9	0:24,0-0:25,9	0:26,0-0:27,6	≥ 0:27,7
	200 м	≤ 0:47,8	0:47,9-0:49,7	0:49,8-0:52,8	0:52,9-0:54,9	≥ 0:55,0
	500 м	≤ 2:12,0	2:12,1-2:18,9	2:19,0-2:24,0	2:24,1-2:29,9	≥ 2:30,0
	1000 м	≤ 4:44,7	4:44,8-5:08,3	5:08,4-5:22,1	5:22,2-5:29,9	≥ 5:30,0
	2000 м	≤ 10:14,0	10:14,1-10:45,0	10:45,1-11:05,3	11:05,4-11:47,4	≥ 11:48,0
18	100 м	≤ 0:21,0	0:21,1-0:22,6	0:22,7-0:24,5	0:24,6-0:26,1	≥ 0:26,2
	200 м	≤ 0:45,3	0:45,4-0:48,9	0:49,0-0:52,8	0:52,9-0:56,5	≥ 0:56,6
	500 м	≤ 2:05,0	2:05,1-2:15,3	2:15,4-2:25,8	2:25,9-2:36,2	≥ 2:36,3
	1000 м	≤ 4:29,6	4:29,7-4:51,9	4:52,0-5:14,5	5:14,6-5:36,9	≥ 5:37,0
	2000 м	≤ 9:41,4	9:41,5-10:29,8	10:29,9-11:18,3	11:18,4-12:06,7	≥ 12:06,8
19 и старше	100 м	≤ 0:19,6	0:19,7-0:21,2	0:21,3-0:22,9	0:23,0-0:24,4	≥ 0:24,5
	200 м	≤ 0:42,4	0:42,5-0:45,8	0:45,9-0:49,4	0:49,5-0:52,8	≥ 0:52,9
	500 м	≤ 1:57,0	1:57,1-2:06,7	2:06,8-2:16,5	2:16,6-2:26,2	≥ 2:26,3
	1000 м	≤ 4:12,3	4:12,4-4:33,3	4:33,4-4:54,4	4:54,5-5:15,3	≥ 5:15,4
	2000 м	≤ 9:04,2	9:04,3-9:49,4	9:49,5-10:34,9	10:35,0-11:20,1	≥ 11:20,2
С - 1						
15	100 м	≤ 0:27,8	0:27,9-0:29,0	0:29,1-0:34,4	0:34,5-0:39,6	≥ 0:40,5
	200 м	≤ 1:01,5	1:01,5-1:04,7	1:04,8-1:08,6	1:08,7-1:12,3	≥ 1:13,0
	500 м	≤ 2:25,0	2:25,1-2:27,5	2:27,6-2:35,3	2:35,4-2:42,8	≥ 2:42,9
	1000 м	≤ 4:50,4	4:50,5-4:56,8	4:56,9-5:13,4	5:13,5-5:29,7	≥ 5:29,8
	2000 м	≤ 10:28,5	10:28,5-10:45,1	10:45,2-11:25,8	11:25,9-12:05,5	≥ 12:10,0
16	100 м	≤ 0:26,8	0:26,9-0:30,0	0:30,1-0:34,4	0:34,5-0:35,6	≥ 0:36,5
	200 м	≤ 0:55,1	0:55,2-0:57,7	0:57,8-0:59,6	0:59,7-1:04,5	≥ 1:05,0
	500 м	≤ 2:20,0	2:20,1-2:24,5	2:24,6-2:27,3	2:27,4-2:28,8	≥ 2:28,9
	1000 м	≤ 4:30,4	4:30,5-4:36,8	4:36,9-4:45,4	4:45,5-4:59,7	≥ 4:59,8
	2000 м	≤ 10:14,7	10:14,8-10:28,1	10:28,2-10:47,8	10:47,9-11:05,3	≥ 11:06,0
17	100 м	≤ 0:25,6	0:25,7-0:26,5	0:26,6-0:28,5	0:28,6-0:31,5	≥ 0:32,0

	200 м	≤ 0:53,4	0:53,5–0:56,7	0:56,8–0:58,3	0:58,4–0:59,7	≥ 0:59,9
	500 м	≤ 2:16,5	2:16,5–2:19,8	2:19,9–2:22,8	2:22,9–2:25,5	≥ 2:26,5
	1000 м	≤ 4:25,5	4:25,5–4:32,1	4:32,2–4:38,0	4:39,1–4:49,9	≥ 4:50,0
	2000 м	≤ 10:12,5	10:12,6–10:18,7	10:18,7–10:30,2	10:30,3–10:54,9	≥ 10:55,5
18	100 м	≤ 0:25,1	0:25,2–0:25,9	0:26,0–0:28,5	0:28,6–0:29,9	≥ 0:30,0
	200 м	≤ 0:51,4	0:51,5–0:53,7	0:53,8–0:55,3	0:55,4–0:58,7	≥ 0:59,0
	500 м	≤ 2:08,5	2:08,5–2:11,8	2:11,9–2:15,8	2:15,9–2:18,5	≥ 2:18,6
	1000 м	≤ 4:18,3	4:18,4–4:24,1	4:24,2–4:34,0	4:34,1–4:39,9	≥ 4:40,0
	2000 м	≤ 10:08,2	10:08,3–10:16,1	10:16,2–10:28,2	10:28,3–10:49,9	≥ 10:50,5
19 и старше	100 м	≤ 0:24,9	0:25,0–0:25,7	0:25,8–0:27,9	0:28,0–0:28,9	≥ 0:29,0
	200 м	≤ 0:50,4	0:50,5–0:52,7	0:52,8–0:54,3	0:54,4–0:56,7	≥ 0:57,0
	500 м	≤ 2:05,0	2:05,1–2:08,8	2:08,9–2:10,8	2:10,9–2:11,5	≥ 2:11,5
	1000 м	≤ 4:12,3	4:12,4–4:17,1	4:17,2–4:32,0	4:32,1–4:37,8	≥ 4:38,0
	2000 м	≤ 10:04,2	9:04,3–9:36,1	9:36,2–10:08,2	10:08,3–10:40,1	≥ 10:40,2

3. Нормативы по общей физической подготовленности (бег, плавание, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, прыжок с места).

Методика тестирования общей физической подготовленности

Бег 10 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.

Пятиминутный бег

а) на спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув второй линии, разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут;

б) проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

Прыжок вверх с места

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки

делается отметка "1". Спортсмен с места из полу приседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка "2"). Разница между отметкой "2" и отметкой "1" является высотой 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".

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

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 10м, с					
13	≤ 1,93	1,94 – 1,96	1,98 – 2,00	2,01 – 2,02	≥ 2,03
14	≤ 1,90	1,91 – 1,94	1,95 – 1,97	1,98 – 2,00	≥ 2,01
15	≤ 1,86	1,87 – 1,91	1,92 – 1,94	1,95 – 1,97	≥ 1,98
16	≤ 1,80	1,84 – 1,88	1,90 – 1,92	1,92 – 1,94	≥ 1,95
17	≤ 1,76	1,77 – 1,82	1,83 – 1,87	1,88 – 1,92	≥ 1,93
18	≤ 1,72	1,73 – 1,80	1,64 – 1,85	1,86 – 1,91	≥ 1,92
Бег 5 мин, м					
13	≥ 1300	1225 – 1260	1205 – 1220	1175 – 1190	≤ 1200
14	≥ 1315	1305 – 1314	1285 – 1300	1275 – 1280	≤ 1250
15	≥ 1391	1350 – 1390	1325 – 1345	1315 – 1320	≤ 1300
16	≥ 1491	1430 – 1491	1410 – 1425	1385 – 1405	≤ 1340
17	≥ 1542	1491 – 1541	1420 – 1490	1369 – 1419	≤ 1368
18	≥ 1558	1506 – 1557	1436 – 1505	1385 – 1436	≤ 1384
Прыжок в длину, см					
13	≥ 205	195 – 200	180 – 190	165 – 175	≤ 160
14	≥ 215	204 – 214	195 – 203	180 – 194	≤ 170
15	≥ 230	214 – 229	206 – 213	195 – 205	≤ 190
16	≥ 250	234 – 249	210 – 223	205 – 210	≤ 200
17	≥ 260	234 – 259	216 – 233	211 – 215	≤ 210
18	≥ 271	256 – 270	228 – 255	213 – 227	≤ 212
Прыжок вверх, см					

13	≥ 45	41 – 44	38 – 40	34 – 37	≤ 33
14	≥ 48	44 – 47	40 – 43	38 – 39	≤ 36
15	≥ 52	48 – 51	44 – 47	40 – 43	≤ 38
16	≥ 56	53 – 55	50 – 52	45 – 48	≤ 42
17	≥ 59	56 – 58	53 – 55	50 – 52	≤ 49
18	≥ 60	57 – 59	54 – 56	51 – 53	≤ 50
Подтягивание в висе на перекладине, количество раз					
13	≥ 18	14 – 16	12 – 13	10 – 11	≤ 8
14	≥ 24	20 – 22	17 – 19	14 – 16	≤ 12
15	≥ 30	26 – 28	23 – 25	19 – 22	≤ 18
16	≥ 32	30 – 31	28 – 29	25 – 27	≤ 24
17	≥ 35	33 – 34	30 – 32	28 – 29	≤ 27
18	≥ 38	35 – 37	32 – 34	30 – 31	≤ 29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол – во раз					
13	≥ 30	23 – 25	20 – 22	18 – 20	≤ 15
14	≥ 40	30 – 35	22 – 25	20 – 22	≤ 20
15	≥ 50	40 – 45	30 – 35	20 – 25	≤ 20
16	≥ 60	50 – 55	40 – 45	30 – 35	≤ 25
17	≥ 70	60 – 65	50 – 55	40 – 45	≤ 35
18	≥ 80	70 – 75	60 – 65	50 – 55	≤ 45

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек
в гребле на байдарках

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 10м, с					
13	≤ 2,00	2,01 – 2,03	2,04 – 2,07	2,08 – 2,10	≥ 2,13
14	≤ 1,97	1,98 – 2,00	2,01 – 2,03	2,04 – 2,06	≥ 2,07
15	≤ 1,92	1,93 – 1,95	1,96 – 1,98	1,98 – 2,00	≥ 2,02
16	≤ 1,86	1,86 – 1,89	1,90 – 1,94	1,94 – 1,96	≥ 1,98
17	≤ 1,80	1,81 – 1,89	1,90 – 1,94	1,95 – 2,06	≥ 2,07
18	≤ 1,78	1,79 – 1,85	1,86 – 1,91	1,92 – 2,03	≥ 2,04
Бег 5 мин, м					
13	≥ 1250	1205 – 1230	1185 – 1200	1150 – 1180	≤ 1140
14	≥ 1300	1270 – 1300	1220 – 1250	1200 – 1215	≤ 1200
15	≥ 1340	1290 – 1320	1230 – 1290	1205 – 1225	≤ 1205
16	≥ 1370	1310 – 1370	1260 – 1295	1210 – 1225	≤ 1210
17	≥ 1410	1320 – 1391	1270 – 1295	1215 – 1255	≤ 1220
18	≥ 1445	1410 – 1443	1380 – 1400	1299 – 1370	≤ 1295
Прыжок в длину, см					
13	≥ 180	166 – 170	160 – 165	160 – 164	≤ 155
14	≥ 195	190 – 194	185 – 189	180 – 184	≤ 175

15	≥ 205	195 – 204	190 – 194	185 – 189	≤ 184
16	≥ 225	214 – 224	206 – 213	201 – 205	≤ 196
17	≥ 236	227 – 235	216 – 226	207 – 215	≤ 206
18	≥ 242	234 – 241	222 – 233	214 – 221	≤ 213
Прыжок вверх, см					
13	≥ 38	35 – 37	31 – 34	24 – 30	≤ 22
14	≥ 40	38 – 39	34 – 37	25 – 32	≤ 23
15	≥ 42	40 – 41	35 – 38	27 – 34	≤ 24
16	≥ 43	41 – 42	36 – 40	27 – 35	≤ 25
17	≥ 46	43 – 45	39 – 42	28 – 36	≤ 27
18	≥ 50	47 – 49	41 – 45	36 – 40	≤ 33
Подтягивание в висе на перекладине, количество раз					
13	≥ 12	10 – 11	8 – 9	6 – 7	≤ 5
14	≥ 13	11 – 12	9 – 10	7 – 8	≤ 6
15	≥ 14	12 – 13	10 – 11	8 – 9	≤ 7
16	≥ 19	17 – 18	14 – 16	11 – 13	≤ 10
17	≥ 22	19 – 21	16 – 18	13 – 15	≤ 12
18	≥ 25	22 – 24	19 – 20	16 – 18	≤ 15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол – во раз					
13	≥ 32	30 – 31	26 – 29	22 – 25	≤ 21
14	≥ 33	31 – 32	27 – 30	23 – 26	≤ 22
15	≥ 35	33 – 34	28 – 32	24 – 27	≤ 23
16	≥ 40	35 – 38	29 – 34	25 – 28	≤ 24
17	≥ 50	45 – 48	39 – 44	35 – 38	≤ 34
18	≥ 60	52 – 56	46 – 50	42 – 45	≤ 40

Плавание

Разрешается плыть любым способом, произвольно меняя их на дистанции. При повороте и на финише участники обязаны коснуться стенки бассейна любой частью тела. Регистрируется время проплывания дистанции.

Жим штанги лежа на спине

И.п. – лежа на спине на тренажере, ноги согнуты ступни на полу; штанга широким хватом сверху на вытянутых вперед руках; выполняется сгибание и разгибание рук с касанием штанги груди. Регистрируется количество повторений.

Тяга штанги лежа на груди

И.п. – лежа на груди на тренажере, смотреть прямо, выпрямленные ноги фиксируются ремнями или партнером; штанга широким хватом сверху внизу; выполняется сгибание и разгибание рук с касанием штанги тренажера (толщина тренажера от поверхности лежания до поверхности касания штангой должна быть не более 10 см). Регистрируется количество повторений.

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

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
13	50 м	≤ 0:43,0	0:43,5–0:44,0	0:44,5–0:46,0	0:46,5–0:48,5	≥ 0:49,0
14	50 м	≤ 0:40,0	0:40,5–0:42,0	0:42,5–0:44,0	0:44,5–0:45,5	≥ 0:46,0
15	100 м	≤ 1:40,0	1:41,0–1:45,0	1:46,0–1:50,0	1:51,0–1:59,0	≥ 2:00,0
16	100 м	≤ 1:35,0	1:36,0–1:40,0	1:41,0–1:45,0	1:46,0–1:51,0	≥ 1:51,0
17	100 м	≤ 1:33,5	1:34,0–1:37,0	1:37,5–1:39,0	1:39,5–1:45,0	≥ 1:45,0
18 и старше	100 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:35,0	1:35,5–1:36,5	1:37,0–1:39,0	≥ 1:40,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
13	20 кг 2 мин	≥ 90	80–89	70–79	60–69	≤ 55
14	20 кг 2 мин	≥ 110	100–109	85–99	75–84	≤ 70
15	25 кг 2 мин	≥ 100	85–99	75–84	65–74	≤ 60
16	25 кг 2 мин	≥ 120	110–119	100–109	85–99	≤ 80
17	30 кг 2 мин	≥ 115	108–114	99–107	80–98	≤ 75
18	30 кг 2 мин	≥ 120	110–119	100–109	85–99	≤ 80
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 120	110–119	100–109	85–99	≤ 80
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
13	20 кг 2 мин	≥ 85	76–85	68–75	60–67	≤ 55
14	20 кг 2 мин	≥ 90	80–89	72–79	67–71	≤ 65
15	25 кг 2 мин	≥ 95	85–94	75–84	65–74	≤ 60
16	25 кг 2 мин	≥ 120	110–119	100–109	85–99	≤ 80
17	30 кг 2 мин	≥ 115	108–114	99–107	80–98	≤ 75
18	30 кг 2 мин	≥ 120	110–119	100–109	85–99	≤ 80
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 120	110–119	100–109	85–99	≤ 80

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках

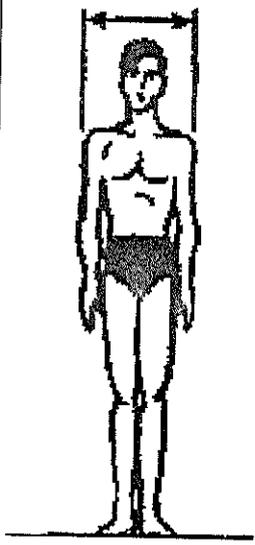
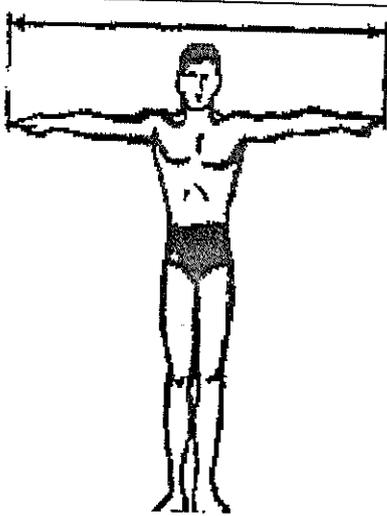
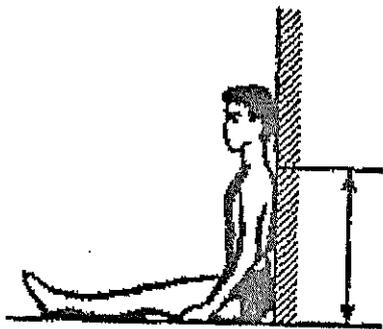
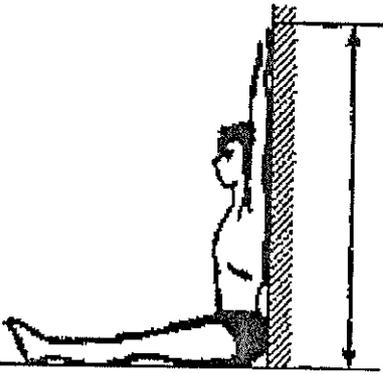
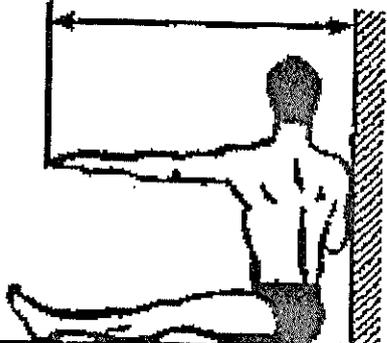
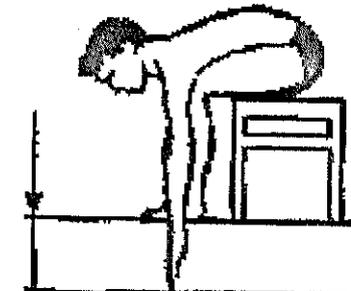
Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
13	50 м	≤ 0:45,0	0:45,5–0:48,0	0:48,5–0:50,0	0:50,5–0:55,5	≥ 0:56,0
14	50 м	≤ 0:42,0	0:42,5–0:45,0	0:45,5–0:48,0	0:48,5–0:50,5	≥ 0:51,0
15	100 м	≤ 1:50,0	1:51,0–1:55,0	1:56,0–2:02,0	2:03,0–2:08,0	≥ 2:10,0
16	100 м	≤ 1:47,0	1:48,0–1:52,0	1:53,5–1:58,0	1:58,5–2:03,0	≥ 2:05,0
17	100 м	≤ 1:45,0	1:46,0–1:51,0	1:52,0–1:56,0	1:57,0–1:59,0	≥ 2:01,0

18 и старше	100 м	$\leq 1:42,0$	1:45,0–1:49,0	1:50,0–1:54,0	1:54,5–1:58,0	$\geq 1:56,0$
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
13	20 кг 2 мин	≥ 58	42–57	35–41	24–34	≤ 22
14	20 кг 2 мин	≥ 68	52–67	40–51	28–39	≤ 25
15	20 кг 2 мин	≥ 76	69–75	51–68	43–50	≤ 35
16	25 кг 2 мин	≥ 88	72–87	50–71	30–49	≤ 29
17	25 кг 2 мин	≥ 98	79–97	52–78	33–51	≤ 32
18	30 кг 2 мин	≥ 108	87–107	57–86	36–56	≤ 35
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 118	95–117	62–94	39–61	≤ 38
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
13	20 кг 2 мин	≥ 58	42–57	35–41	24–34	≤ 22
14	20 кг 2 мин	≥ 68	52–67	40–51	28–39	≤ 25
15	20 кг 2 мин	≥ 76	69–75	51–68	43–50	≤ 35
16	25 кг 2 мин	≥ 88	72–87	50–71	30–49	≤ 29
17	25 кг 2 мин	≥ 98	79–97	52–78	33–51	≤ 32
18	30 кг 2 мин	≥ 108	87–107	57–86	36–56	≤ 35
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 118	95–117	62–94	39–61	≤ 38

4. 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 водой).
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.

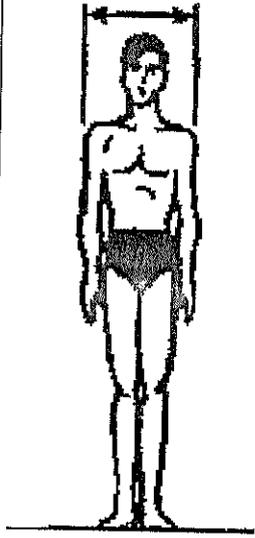
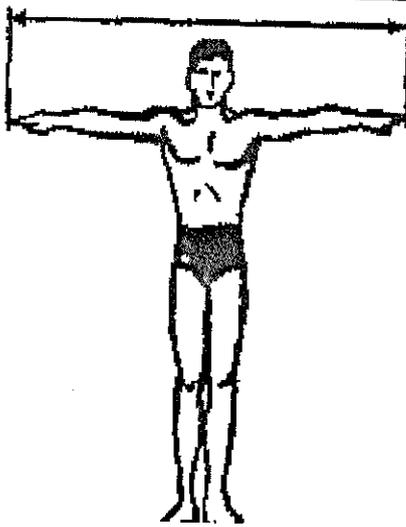
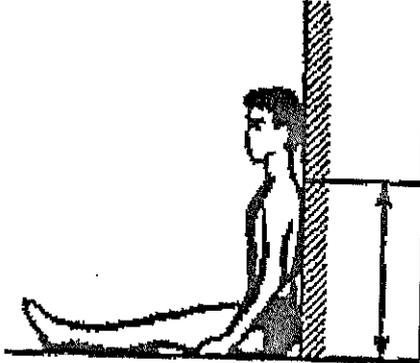
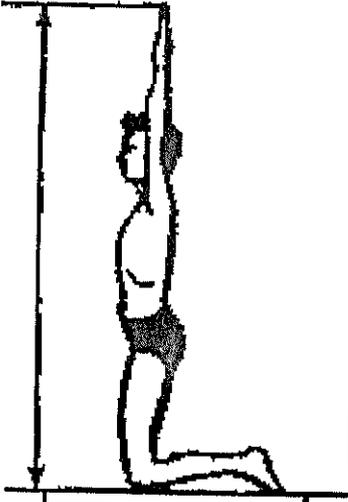
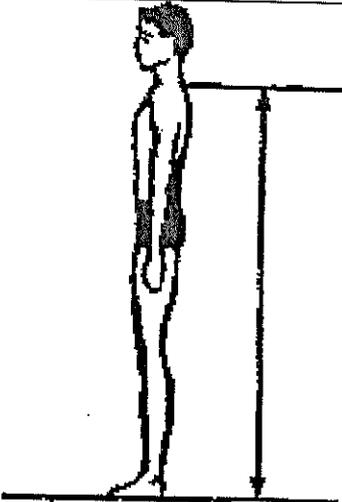
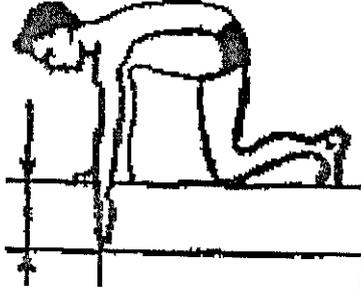
2. Размах рук – расстояние между кончиками пальцев правой и левой рук, стоя спиной к стене.

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 каноиста 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
		
4. Измеряемый показатель	5. Измеряемый показатель	6. Измеряемый показатель
		

Шкала оценок физического развития девушек в гребле на байдарках

Показатели	Оценка, балл				
	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	≤ 58,0	58,1–58,4	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

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	≤ 51,0	51,1–52,3	52,4–53,9	54,0–55,9	≥ 62,0
Масса тела, кг	≤ 48,5	48,6–49,5	49,6–50,5	50,6–52,4	≥ 52,5
15 лет					
Длина тела, см	≤ 174,3	174,4–178,9	179–185,1	185,2–189,7	≥ 189,8
Размах рук, см	≤ 179,6	179,7–184,5	184,6–191,1	191,2–195,9	≥ 196
Длина тела сидя, см	≤ 140,3	140,4–144,3	144,4–149,7	149,8–153,6	≥ 153,7
Масса тела, кг	≤ 70,9	71–75,8	75,9–82,5	82,6–87,4	≥ 87,5
16 лет					
Длина тела, см	≤ 177,8	177,9–181,7	181,8–187	187,1–190,9	≥ 191
Размах рук, см	≤ 184	184,1–188	188,1–193,6	193,7–197,6	≥ 197,7
Длина тела сидя, см	≤ 143,2	143,3–146,6	146,7–151,3	151,4–154,8	≥ 154,9
Масса тела, кг	≤ 74,8	74,9–79,3	79,4–85,5	85,6–90	≥ 90,1
17 лет					
Длина тела, см	≤ 174,3	174,4–178,9	179–185,1	185,2–189,7	≥ 189,8

Размах рук, см	≤ 179,6	179,7–184,5	184,6–191,1	191,2–195,9	≥ 196
Длина тела сидя, см	≤ 140,3	140,4–144,3	144,4–149,7	149,8–153,6	≥ 153,7
Масса тела, кг	≤ 70,9	71–75,8	75,9–82,5	82,6–87,4	≥ 87,5
18 лет и старше					
Длина тела, см	≤ 177,3	177,9–181,7	181,8–187	187,1–190,9	≥ 191
Размах рук, см	≤ 184	184,1–188	188,1–193,6	193,7–197,6	≥ 197,7
Длина тела сидя, см	≤ 143,2	143,3–146,6	146,7–151,3	151,4–154,8	≥ 154,9
Масса тела, кг	≤ 74,8	74,9–79,3	79,4–85,5	85,6–90	≥ 90,1

5. Примечание

Кандидаты для зачисления в средние школы – училища олимпийского резерва (далее – УОР) по гребле на байдарках и каноэ в возрастной группе от 13 до 15 лет будут рассматриваться по двум основным показателям: общефизическая подготовка и антропометрия.

Если в процессе конкурса кандидаты набирают равное количество очков (баллов), право на зачисление в УОР имеет спортсмен с наилучшими антропометрическими характеристиками.