

Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
подготовки и минимальное количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16	2-9
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	17	1-9

Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта гребной спорт

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совер- шенства спортив- ного мастер- ства	этап высшего спортив- ного мас- терства		
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребной спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования (этап спортивного мастерства)	этап высшего спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	6-10

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребной спорт

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин. 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	-
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	-	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 15 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин. 25 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)
	Гребля "одиночка" 500 м (не более 2 мин. 15 с)	Гребля "одиночка" 500 м (не более 2 мин. 30 с)
	Гребля "двойка" без рулевого 500 м (не более 2 мин. 10 с)	Гребля "двойка" без рулевого 500 м (не более 2 мин. 25 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Гребля "одиночка" 2000 м (не более 8 мин. 15 с)	Гребля "одиночка" 2000 м (не более 8 мин. 50 с)
	Гребля "двойка" без рулевого 2000 м (не более 7 мин. 45 с)	Гребля "двойка" без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 15 с)
Скоростно-силовые качества	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 40 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 45 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 15 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 30 с)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 165 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 180 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 150 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного
мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
1	2	3
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
Скоростно-силовые качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
	Гребля "одиночка" 2000 м (не более 8 мин. 00 с)	Гребля "одиночка" 2000 м (не более 8 мин. 35 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Гребля "одиночка" 2000 м (не более 8 мин. 15 с)	Гребля "одиночка" 2000 м (не более 8 мин. 50 с)
Скоростно-силовые качества	Гребля "двойка" без рулевого 2000 м (не более 7 мин. 30 с)	Гребля "двойка" без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 05 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Гребля "двойка" без рулевого 2000 м (не более 7 мин. 45 с)	Гребля "двойка" без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 15 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 30 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 20 с)
Скоростно-силовые качества	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 35 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 35 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 15 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 45 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Бег 3000 м (не более 12 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 15 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 00 с)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"		

	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 30 с)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 80% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 200 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 180 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 180 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 150 раз)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования	этап высшего спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	6	8	12-14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	416	624-728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортив- ного мастер- ства	этап совер- шенство- вания спортив- ного мастер- ства	трени- ровочный этап (этап спортив- ной спе- циализа- ции)	этап на- чальной под- готовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для
прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество, изделий
Спортивный инвентарь			
1	Лодка академическая "одиночка"	штук	6
2	Лодка академическая "двойка комби" (для парной и распашной гребли)	штук	4
3	Лодка академическая "четверка" (комбинированная для парной и распашной гребли)	штук	2
4	Лодка академическая "восьмерка" с рулевым для распашной гребли	штук	1
5	Лодка академическая "четверка" с рулевым для распашной гребли	штук	1
6	Весла для парной гребли	пар	16
7	Весла для распашной гребли	штук	24
8	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
9	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	4
10	Мотор лодочный подвесной	штук	4
11	Круги спасательные	штук	8
12	Жилет спасательный	штук	20
13	Спасательный трос	штук	4
14	Электромегатон	штук	4
15	Причальный плот 10 x 4 м	штук	1
16	Козлы для лодок	комплект	15
17	Бинокль оптический	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок экс- плуата- ции	коли- чество	срок экс- плуата- ции	коли- чество	срок экс- плуата- ции	коли- чество	срок экс- плуата- ции
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1