

УТВЕРЖДЕНО

Старший тренер по резерву сборной команды
России по парусному спорту А.И. Чернова


1 декабря 2015г. 

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

по ФП для молодежной сборной команды России по парусному спорту

№ п/п	Наименование норматива	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
		14-16 лет	17 лет и старше	14-16 лет	17 лет и старше
1	Плавание 200 метров вольным стилем	4 мин 30 сек	4 мин 10 сек	4 мин 50 сек	4 мин 30 сек
2	Бег 2000 м (жен.), 3000 м (муж.) (кроме класса "Финн")	12 мин 30 сек	12 мин 10 сек	9 мин 30 сек	9 мин 10 сек
3	Упражнение "Бурпи" (для класса "Финн")	-	50 раз за 5 мин	-	-
4	Челночный бег - 10 метров * 6 раз	16,0 сек	15,0 сек	17,0 сек	16,0 сек
5	Прыжок в длину с места	230 см	240 см	200 см	210 см
6	Пресс - поза №5 - статика (для швертботов-одиночек)	2 мин 30 сек	3 мин 00 сек	2 мин 00 сек	2 мин 30 сек
7	Силовой комплекс (каждое упражнение за 1 мин, отдых между упражнениями - по 1 мин):	зачет	зачет	зачет	зачет
	- подтягивание на перекладине	12	16	5	8
	- приседание со штангой	30	33	29	32
	- жим от груди	28	30	28	30
	- пресс (подъем ног)	23	25	20	22
	- тяга штанги к груди с упором	30	35	30	35
	- гиперэкстензия	28	31	30	30
- пресс (турецкий подъем)	28	31	25	27	
8	Функциональная гибкость и координация. Snatch -тест (рывок - тест)	зачет	зачет	зачет	зачет
	Наклон вперед из положения сидя	зачет	зачет	зачет	зачет

Тренер по физической подготовке сборной команды России по парусному спорту



А.Ю. Смирнова

Описательная часть тестов

1. Плавание 200 метров вольным стилем

Требования к выполняемому нормативу:

Старт выполняется из воды. Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища, ягодицы и спина прижаты к бортику бассейна в случае выбора стиля плавания на груди. При выборе стиля плавания на спине исходное положение на выбор: а) стоя лицом к бортику, руки свободно опущены вниз; б) руки на поручни, ноги согнуты в упоре на бортике – тело в положении группировки.

По команде «Старт» испытуемый начинает выполнять первое плавательное движение с возможным использованием полчка ногами от бортика бассейна. Дистанция проходиться любым выбранным стилем. Возможно изменение стиля плавания на дистанции.

Прохождение поворота любым возможным способом без касания ногами дна бассейна.

«Финиш» – в момент касания бортика рукой.

2. Бег 2000 м (жен.), 3000 м (муж.) (кроме класса «Финн»)

Требования к выполняемому нормативу:

«Старт» - из средней стартовой стойки.

Прохождение дистанции – исключительно в строгой технике бега. Отсутствие фазы полета и переход на шаг – снятие с дистанции и дисквалификация на день принятия норматива.

«Финиш» - переход финишной линии корпусом тела.

Спортсмены класса «Финн» вместо данного норматива выполняют контрольное упражнение «Бурпи». Время выполнения 5 минут. Количество повторов в течении 5ти минут – 50 раз.

3. Упражнение «Бурпи» для класса «Финн»

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

Техника выполнения упражнения: из исходного положения перейти в положение упор-присев, а затем сразу же прыжком в положение упор лежа на руках. Сгибанием рук в упоре лежа (первая фаза отжиманий от опоры), выполнить опускание туловища на опору, при этом поднять кисти рук и зафиксировать отрыв их от опоры. Вернуть руки в положение упора и выполнить разгибание их (вторая фаза отжиманий от опоры). Прыжком подтянуть ноги к груди и выполнить выпрыгивание вверх с выносом рук над головой и хлопком кистями в момент прыжка. Хлопок выполняется четко, вариант либо над головой, либо за головой.

Перечень нарушений техники выполнения упражнения, ведущих к незачету повторения:

- Отсутствие касания корпусом опоры в нижней точке отжимания и как следствие незафиксированный отрыв от опоры кистей рук;
- Отсутствие силового выполнения фаз сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (провал в упор лежа, прогиб корпуса при разгибании рук);
- Выпрыгивание ниже чем на 10 см от опоры;
- Отсутствие четкого характерного звукового сигнала при выполнении хлопка;
- Выполнение хлопка в плоскости перед собой.



4. Челночный бег - 10 метров * 6 раз

Исходное положение: средняя стартовая стойка.

Требования к выполняемому нормативу: по команде «Старт» испытуемый начинает движение к крайней отметке и выполняет касание ее любой рукой. Это считается циклом прохождения первого отрезка из шести. Затем начинает движение к отметке «Старт» и так же выполняет касание ее рукой, что считается циклом второго отрезка. По завершении шестого цикла испытуемый выполняет финишное ускорение.

«Финиш» - переход финишной линии корпусом тела.

5. Прыжок в длину с места

Исходное положение: стоя лицом по направлению к предполагаемому движению, носки ног на контрольной линии старта, руки свободно опущены вниз вдоль тела.

Требования к выполняемому нормативу: испытуемый поднятием руки вверх сообщает о готовности к выполнению тестируемого упражнения. Выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Длина прыжка измеряется по ближайшей точке касания любой части тела относительно стартовой линии. Количество попыток – три, выполняются поточно одна за другой. В зачет идет лучший показатель.

6. Пресс - поза №5 – статика (для швертботов-одиночек)

Таблица 1.

Режим откренивания		Описание позы
Статический режим	Поза №1. Сидя на палубе.	Сидя на палубе, когда яхтсмен располагается так, что цент его тяжести проходит через площадь опоры, причем углы в тазобедренных суставах составляют 90 градусов, а в коленных – 135 градусов.
	Поза №2. Сидя на палубе откинувшись.	Сидя на палубе с наклоном назад, когда туловище яхтсмена отклонено от вертикального положения, углы в коленных и тазобедренных суставах – по 135 градусов.
	Поза №3. Вис сидя.	Вис сидя, когда угол в коленях составляет 90 градусов, согнутые колени находятся на середине палубы, угол в тазобедренном суставе – 45 градусов
	Поза №4. Вис сидя откинувшись.	Вис сидя, откинувшись назад – то же что и в позе №3, когда угол в тазобедренном суставе – 90 градусов
	Поза №5. Горизонтальное положение.	Горизонтальное положение – угол сгибания в коленях более 135 градусов, угол в тазобедренных суставах близок к 180 градусам.

Требование к выполняемому нормативу: яхтсмен располагается на опоре, позволяющей моделировать его естественное положение на борту судна при выполнении откренивания в позе №5 (см. таблицу 1). Положение рук максимально имитирует удержание шкотов. Основное требование при принятии норматива - контроль за строгой идентичностью расположения рычагов тела, указанному в описании. К зачету идет максимальное время удержания спортсменом позы откренивания (на рисунке поза 5 – горизонтальное положение тела) до отказа.



7. Комплекс силовой выносливости

Требования к выполняемому нормативу: последовательное выполнение семи тестируемых упражнений, перечисленных в «Таблице контрольных нормативов» в графе «Силовой комплекс». Каждое упражнение из перечисленных выполняется в течении одной минуты. Для перехода и подготовки к выполнению следующего в списке упражнению, а так же на отдых между упражнениями дается одна минута.

Испытуемому в течении минуты необходимо выполнить указанное в таблице минимальное количество раз повторений для каждого упражнения. Допускается увеличение количества повторений в минуту без потери техники выполнения.

Расчет веса снаряда для выполнения тестируемых упражнений:

Юноши

№	Наименование норматива	до 70 кг	70-80 кг	80+
1.	Подтягивания на перекладине средним хватом	-	-	-
2.	Приседания со штангой	25 кг	30-35 кг	40 кг
3.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	25 кг	30-35 кг	40 кг
4.	Пресс (подъем ног на наклонной скамье)	-	-	-
5.	Тяга штанги к груди с упором о наклонную скамью	25 кг	30-35 кг	40 кг
6.	Гиперэкстензия	5 кг	10 кг	15 кг
7.	Пресс. Турецкий подъем из положения лежа на полу	диск 5 кг	диск 5 кг	диск 10 кг

Девушки

№	Наименование норматива	до 70 кг	70-80 кг	80+
1.	Подтягивания на перекладине средним хватом	-	-	-
2.	Приседания со штангой	20 кг	25 кг	30 кг
3.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	20 кг	25 кг	30 кг
4.	Пресс (подъем ног на наклонной скамье)	-	-	-
5.	Тяга штанги к груди с упором о наклонную скамью	20 кг	25 кг	30 кг
6.	Гиперэкстензия	диск 5 кг	диск 5 кг	диск 10 кг
7.	Пресс. Турецкий подъем из положения лежа на полу	диск 5 кг	диск 5 кг	диск 5 кг

Юноши возрастной категории 14-16 лет упражнения «Приседание со штангой» выполняют с использованием грифа 15-17 кг.

Девушки возрастной категории 14-16 лет упражнение «Приседание со штангой» выполняют без использования грифа (приседания с собственным весом). Для удобства выполнения используют гимнастическую палку, располагая ее на спине, как гриф.

Девушки и юноши в возрастной категории 14-16 лет вместо тестового упражнения «Тяга штанги к груди с упором о наклонную скамью» выполняют «Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом, ноги на тумбе». Высота тумбы 50 см.

Критерии прохождения норматива:

1. ЧСС по завершению комплекса упражнения 160-170 ударов/минуту
2. Отсутствие остановок при выполнении подхода во всех упражнениях комплекса
3. Корректная техника выполнения упражнений в каждом повторении (зачет – незачет). В зачет идут повторы, выполненные в соответствии с требованиями, предъявляемые к технике выполнения упражнения.

Подтягивания средним прямым хватом на высокой перекладине

Исходное положение: из виса на перекладине прямым хватом, равным ширине плеч или чуть шире.

Техника выполнения упражнения: выполнить сгибание рук, немного прогнуть спину и сводя лопатки, стараясь коснуться перекладины верхом груди, взгляд строго вверх. Немного задержавшись в верхней точке вернуться в исходное положение. Выполнять движения на протяжении всей минуты. При наступлении утомления оставаться в висе до окончания тестируемого времени 1 минуты.

Перечень нарушений техники выполнения упражнения, ведущих к незачету повторения:

- Недостаточное сгибание рук в верхней точке и как результат отсутствие выведения подбородка за перекладину;
- Черезмерное раскачивание тела, выполнение явного инерционного замаха телом.
- Выход из вися на руках до окончания тестируемого времени.



Классические приседания со штангой

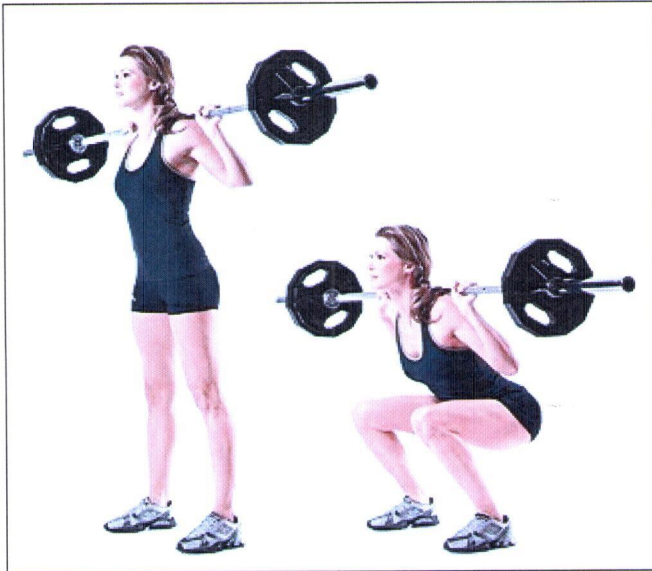
Исходное положение: возьмитесь за штангу широким хватом. Зайдите под гриф и положите его на плечи на уровне мягких тканей трапециевидной мышцы (поясница уже находится в прогибе). Сняв штангу со стоек, сделайте шаг назад и поставьте ноги в среднюю стойку, угол разведения стоп 15-20°. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. Таз в нейтральной позиции. Сведите лопатки и напрягите мышцы спины. Взгляд направлен вверх-вперед.

Техника выполнения упражнения: медленно присядьте до параллели бедра с полом или чуть ниже. Во время движения вниз отводите таз назад, перекладывая вес тела на пятки и внешний край стопы. Колени не должны сильно выходить вперед за носки.

Особые указания: На постановку ног, оптимальную для конкретного человека, а так же степень выведения коленей за проекцию носков стоп влияют такие факторы, как: длина ног, длина торса, обхват талии и соотношение длин бедер и голеней. Каждый человек обладает индивидуальным телосложением, поэтому та постановка ног, которая подходит одному, не обязательно подойдет для другого. Как правило, высоким людям приходится использовать более широкую постановку ног, чем людям среднего роста.

Перечень нарушений техники выполнения упражнения, ведущих к незачету повторения:

- Сильный наклон туловища в негативной фазе вперед;
- Округление спины в выполнении приседа;
- Перенос веса тела с пяток на носки стоп, завал на внутреннюю часть стопы;
- В нижней точке приседа и в позитивной фазе выполнения завал коленей внутрь;
- Недостаточно глубокое приседание – недостаточный угол сгибания бедро – голень;
- Излишне взрывной характер движения в конце позитивной фазы (выпрыгивание);



Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

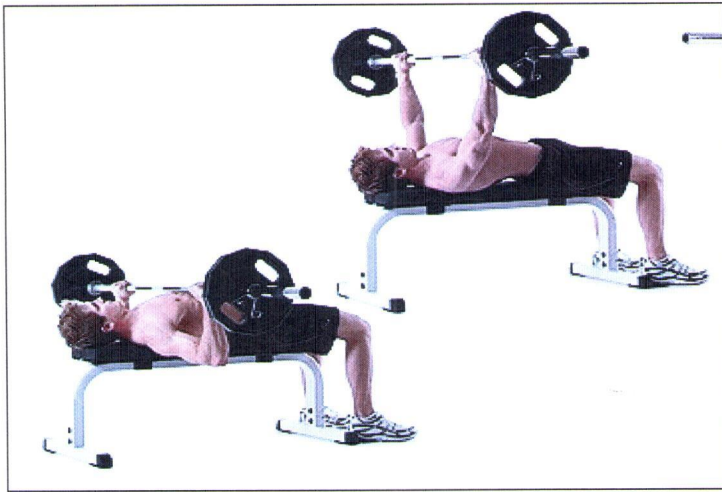
Исходное положение: лягте на скамью и возьмитесь за гриф хватом немного шире плеч закрытым хватом. Голова прижата к скамье. Лопатки сведены. В грудном отделе позвоночника прогиб. Стопы упираются в пол.

Техника выполнения упражнения: плавно опустите штангу до касания нижней части груди, затем выжмите штангу вверх. Во время выполнения упражнения штанга движется только в вертикальной плоскости. Локти при этом находятся под грифом. На протяжении всего движения лопатки остаются сведенными, а спина прогнутой.

Особые указания: Ширину хвата выставлять таким образом, чтобы в нижней точке сгибания рук предплечья были перпендикулярны полу, если смотреть на них *как сбоку, так и* со стороны ног. Локти должны быть прямо под запястьями. Найдите "свою" ширину хвата, при которой Ваши локти и предплечья будут находиться в правильном положении.

Перечень нарушений техники выполнения упражнения, ведущих к незачету повторения:

- Открытый хват;
- Недостаточное сгибание рук и в связи с этим отсутствие касания грифа грудной клетки в сгибании;
- Плоская спина, недостаточный прогиб в грудном отделе позвоночника;
- Отрыв ног от опоры;



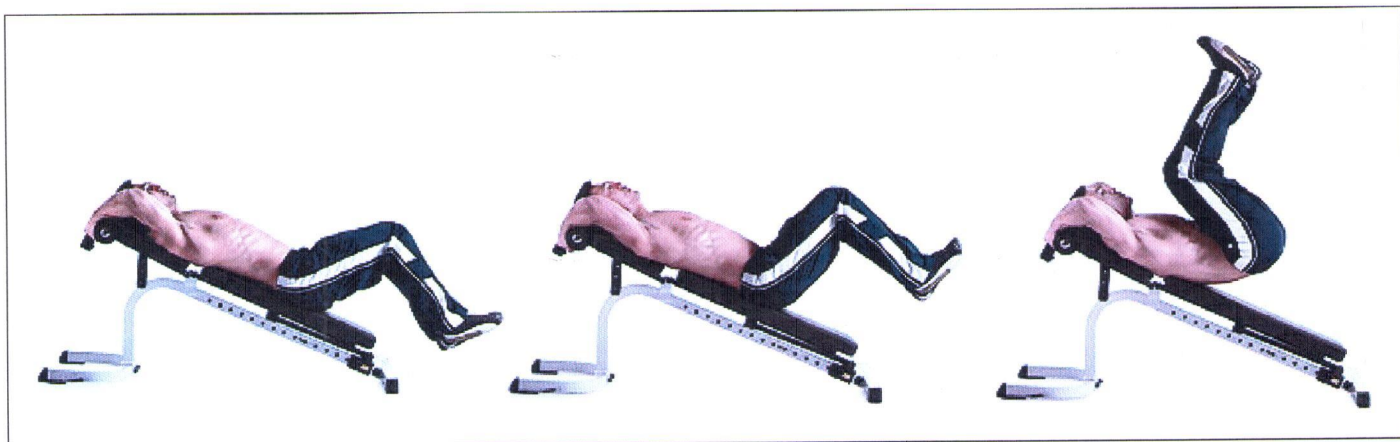
Подъем ног на наклонной скамье

Исходное положение: лягте спиной на наклонную скамью, держась руками за ее верхнюю часть. Напрягая мышцы живота, оторвите ноги от пола и направьте их по направлению к себе вверх.

Техника выполнения упражнения: на выдохе поднимите ноги к корпусу, одновременно отрывая от скамьи бедра и таз. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Перечень нарушений техники выполнения упражнения, ведущих к незачету повторения:

- Отсутствие в выполнении отрыва таза от опоры;
- Явное заведение ног на себя перед фазой отрыва таза от опоры;
- Явно выраженное инерционное движение и раскачивание тела;
- Опускание ног в выполнении до касания стопами опоры;
- Толчок стопой от опоры в нижней фазе выполнения упражнения.

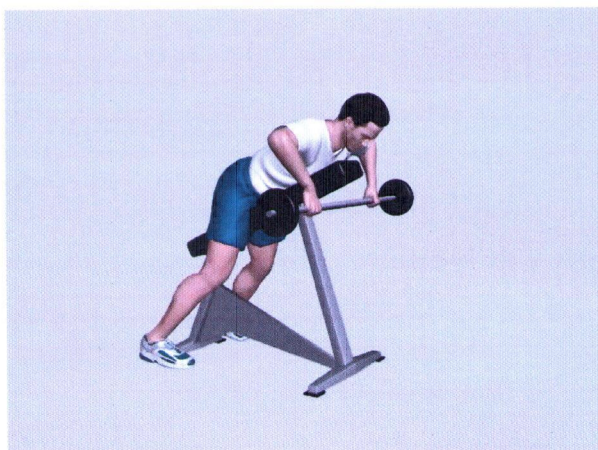
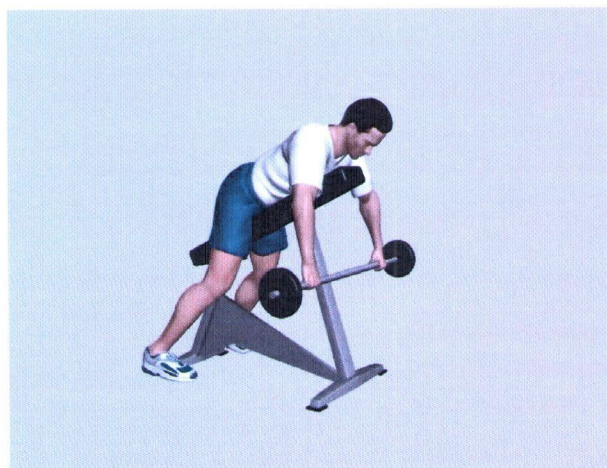


Тяга штанги к груди с упором о наклонную скамью

Исходное положение: упор нижней частью грудной клеткой на скамью, имеющую угол наклона 45°. Ноги врозь, мыски стоп на полу. Спина прямая, межлопаточная область напряжена. Взгляд вперед перед собой. Плечи опущены. Возьмите штангу хватом сверху, немного шире плеч.

Техника выполнения упражнения:

- Сделайте вдох, и на выдохе, потяните штангу максимально к точке опоры живота, не пожимая при этом плечами. Локти и плечи максимально отведите назад и сведите лопатки.
- На вдохе медленно вернитесь в исходное положение.



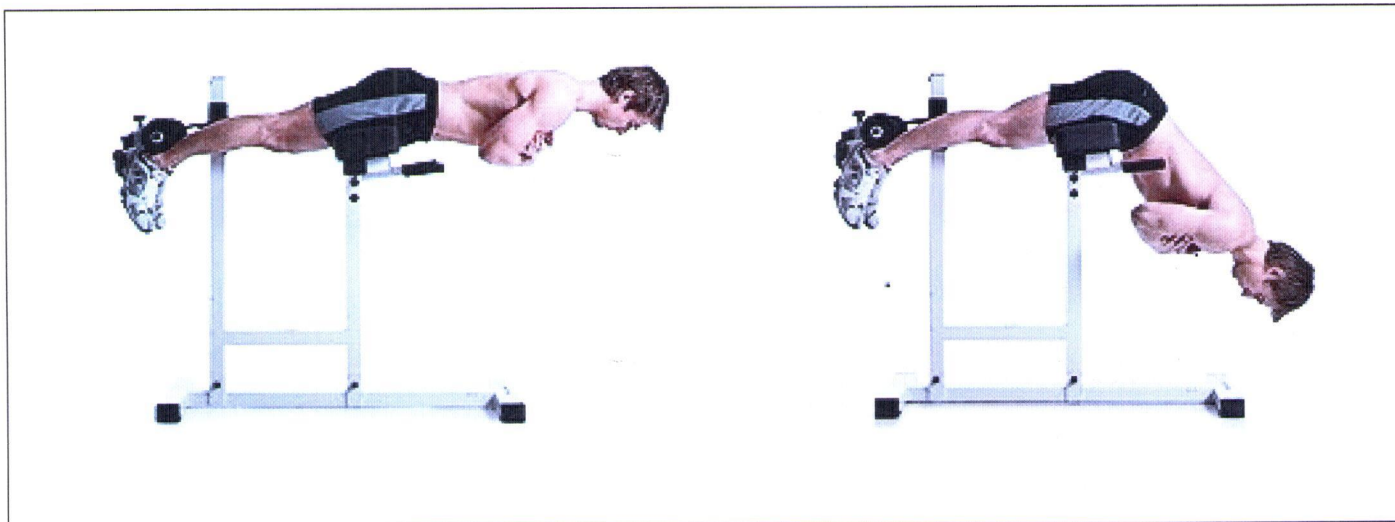
Гиперэкстензия

Исходное положение: принять в тренажере положение упора на верхнюю треть бедер и места сочленения их с тазом, пятки подвести под специализированный валик. Руки расположить на груди, удерживая в них атлетический диск нужного веса.

Техника выполнения: Из указанного исходного положения выполнить наклон туловища вперед-вниз. Затем вернуть корпус в исходное положение, избегая обратного переразгибания в поясничном отделе позвоночника.

Перечень нарушений техники выполнения упражнения, ведущих к незачету повторения:

- Выполнение фазы разгибания инерционно, либо рывком;
- Закидывание головы назад в фазе разгибания;
- Бесконтрольное выполнение фазы сгибания, «падающий» характер движения корпуса;
- Чрезмерное включение в фазу разгибания корпуса мышц ног за счет сгибания – разгибания в коленных суставах.



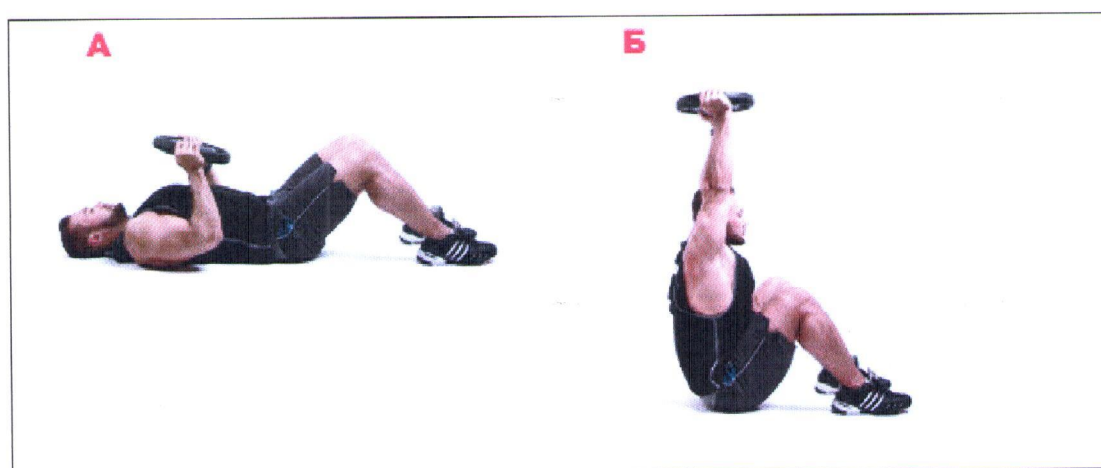
Пресс. Турецкий подъем из положения лежа на полу.

Исходное положение: лежа на полу, ноги согнуты, стопы закреплены (удерживаются партнером, либо имеют точку опоры). В согнутых руках перед собой атлетический диск.

Техника выполнения упражнения: на выдохе поднять корпус до перпендикулярного положения полу с прокручиванием в плоскости оси тазобедренных суставов, одновременно выпрямляя руки над головой (допускается незначительное разведение коленей при выполнении). На вдохе вернуться в исходное положение.

Перечень нарушений техники выполнения упражнения, ведущих к незачету повторения:

- Недостаточное выведение рук вверх над головой;
- Округленная средняя часть спины в положении сидя;
- Отсутствие при выполнении прокручивания таза вперед в плоскости оси тазобедренных суставов;



7. Функциональная гибкость и координация.

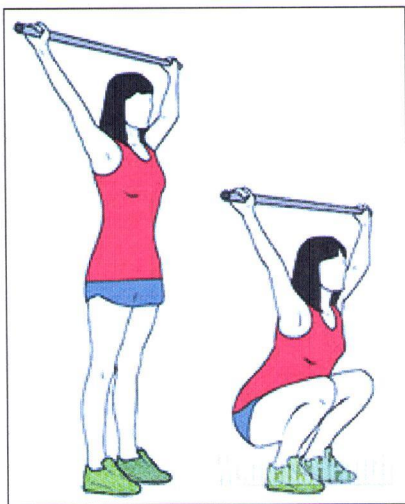
Snatch-тест (рывок-тест)

Исходное положение: стоя, ноги чуть шире бедер, стопы ног слегка врозь. Руки вверх над головой удерживают палку максимально широким (рывковым) хватом и отведены чуть кзади за осевую линию корпуса. Лопатки сведены.

Техника выполнения упражнения: сохраняя положение рук и прогиб в пояснице выполнить максимально глубокое приседание в медленном темпе, задержаться в нижней точке 2 сек и медленно вернуться в исходное положение.

Перечень нарушений техники выполнения упражнения, ведущих к незачету выполнения:

- Недостаточно глубокий присед;
- Перенос опоры стопы в нижней части приседа на носок, завал стопы внутрь;
- Смещение коленных суставов внутрь в фазе разгибания ног;
- Отсутствие прогиба в поясничном отделе в любой из фаз выполнения приседа;
- Выведение прямых рук с палкой в плоскость перед собой во время выполнения;



Наклон вперед из положения сидя

Исходное положение: сидя на полу, одна нога прямая перед собой, стопа разогнута (заведена на себя). Вторая нога согнута в коленном суставе и приведена к себе, стопа прижата к бедру прямой ноги.

Техника выполнения упражнения: сохраняя нейтральное положение в поясничном отделе позвоночника, выполнить наклон туловища к прямой ноге вперед до касания лучезапястными суставами обеих рук пятки стопы. Взгляд вперед перед собой, шейный отдел позвоночника в нормальном физиологическом изгибе (голову вниз под себя не опускать). Удержать принятое положение 3 секунды.

Упражнение выполняется попеременно к правой и левой ноге.

Перечень нарушений техники выполнения упражнения, ведущих к незачету выполнения:

- Сгибания в коленном суставе ноги, к которой выполняется наклон туловища;
- Разворот корпуса и боковые отклонения от центра туловищем в момент выполнения наклона;
- Округление поясничного отдела позвоночника и отсутствие в выполнении наклона движения в тазобедренных суставах;

