

Нормативи за оценка на резултатите по спортна подготовка на учениците в спортните училища по

ГРЕБАНЕ

1. Ръст – измерва се височината прав, с точност до 1 см. Ръстът е важен показател, тъй като спецификата на гребането изисква голяма амплитуда на движение. Оптималният ръст за мъжете е 192 – 194см, а за жените – 178 – 182см.
2. Ръстово – теглова разлика (РТР) – теглото се измерва с медицинска везна с точност до 0,1кг. Изчислява се по формулата $РТР = \text{ръст} - (\text{тегло} + 100)$. Измерва се в условни единици (УЕ). Оптималните стойности на показателя намаляват с увеличаване на възрастта на състезателите и варират от 8 – 10 при най-малките до 2 – 4 при дванадесетокласниците.
3. Разтег – измерва се разстоянието между върховете на пръстите на максимално разтворени на височината на раменете ръце с точност до 1 см. От получения резултат се изважда ръста и се изчислява разликата. Показателя показва пропорциите на тялото и по-специално дължината на крайниците спрямо дължината на трупа. За нуждите на гребането е необходимо състезателите да притежават по-къс труп и по-дълги крайници. Оптималните стойности на резултатите са около 6 – 8 см повече от ръста.
4. Наклон напред – състезателите стъпват на сандък с височина 30 или повече сантиметра, на едната страна на който е отбелязано разстояние в сантиметри. За нулева стойност се приема нивото на стъпалата. Наклона се извършва с прави колене, като за резултат се приема не максимално достигнатата стойност, а тази на която състезателят е успял да задържи пръстите си. Резултатът се измерва с точност до 0,5 см. Тестът дава информация за нивото на гъвкавостта в тазобедрените стави и подвижността на гръбначния стълб. Оптималните стойности са около 8 – 10 см за момчетата и 12 – 14 см за момичетата.
5. Бягане на 1500м за момчетата и 800м за момичетата - извършва се от висок старт и се измерва се с точност до 1 сек. Дава информация за скоростната издръжливост на състезателите.
6. Изтегляне на щанга (лицев лег) – състезателите лягат на хоризонтална лежанка. Лостът на щангата трябва да бъде на височината на изпънатите ръце на състезателя. След сигнал започва изпълнението, като тежестта се изтегля нагоре докато опре в лежанката след което се пуска и изпълнението се повтаря. Броят се само чистите повторения, извършени за определеното време.
7. Коремни преси – изпълняват се на специална хоризонтална лежанка или на постелка с помощта на партньор. Стартът се дава от легнало положение и се отчита броят на изправянията до 90° за 60 сек.

8. Гребане на ергометър – извършва се на гребен ергометър “Concept II” чрез задаване на съответната дистанция и отчитане на времето с точност до 0,1 сек. Използва се за формиране на оценката за първи срок, тъй като през зимата няма условия за гребане на вода. Препоръчително е нивото на съпротивление на машината (т.нар. Драг-фактор) за момчетата да бъде 100 за 5-ти до 7-ми клас, 110 за 8-ми и 9-ти, 120 за 10-ти и 11-ти и 125-130 за 12-ти клас. За момичетата тези стойности трябва да бъдат около 10 единици по-ниски.
9. Гребане на вода – извършва се на определената от БФ Гребане дистанция за всяка възрастова група. Времето се отчита с точност до 0,1 сек. Използва се за формиране на оценката за втория срок вместо гребането на ергометър.
10. Класиране на Държавен Шампионат по гребане – взема се предвид най-доброто класиране на състезателя на последния проведен през съответния срок ДШ (ДОШ или ДИШ) и се точкува съгласно приложената таблица.
11. Експертна оценка – по преценка на личния треньор се добавят точки от 0 до 80, съобразно активното участие на съответния състезател в тренировъчния процес и свързаните с него специфични за гребането дейности (поддръжка и центровка на лодки и гребла, товарене и разтоварване при пътуване на състезания, дисциплина, отношение към противници и съотборници и други), както и възможностите му за по-нататъшно развитие в спорта.

Таблица 1: Определяне на скалата, точността и посоката на нарастване на използваните тестове.

Тест	Мярка	Точност на измерване	Посока на нарастване
Ръст	см	1 см	Възходяща
Ръстово – теглова разлика (РТР)	УЕ	1	Възходяща
Разтег	см	1 см	Възходяща
Наклон напред	см	0,5 см	Възходяща
Бягане	Мин, сек	1 сек	Низходяща
Изтегляне на щанга	бр	1 бр	Възходяща
Коремни преси	бр	1 бр	Възходяща
Гребане на ергометър	Мин, сек	0,1 сек	Низходяща
Гребане на вода	Мин, сек	0,1 сек	Низходяща

Организация на провеждане на тестовата батерия

Тестовата батерия се изпълнява в две тренировъчни занимания, като в първото се извършват антропометричните измервания (ръст, РТР, разтег), наклона напред, коремните преси и лицевия лег. На следващата тренировка, която при двуразов режим може да бъде и на същия ден, се изпълнява бягането.

Поради голямата специфичност и информативност на тестовете на гребен ергометър или на вода, е добре те да бъдат изпълнени в период до една седмица преди или след провеждането на другите тестове, в зависимост от особеностите на тренировъчната програма. Както вече беше отбелязано, поради климатичните особености тестване на гребен ергометър се извършва за оценяване на специалната подготовка на състезателите през първия срок, а на вода – за оценката им за втория срок.

При определянето на точковото изражение на определен спортен резултат трябва да се има предвид, че посочените в съответната графа стойности са долната граница на резултатите. Това означава, че за да попадне даден резултат в съответната графа, той не трябва да бъде по-слаб (според таблицата за нарастване) от отбелязания в полето.

Таблицы за оценяване

Оценки - момчета

Клас	Оценка			
	6	5	4	3
5	300	270	240	180
6	390	350	280	200
7	490	450	390	300
8	590	530	440	350
9	620	560	470	380
10	590	540	450	360
11	620	560	470	380
12	630	570	480	390

Оценки - момичета

Клас	Оценка			
	6	5	4	3
5	300	270	240	180
6	390	350	280	200
7	490	450	390	300
8	590	530	440	350
9	620	560	470	380
10	590	540	450	360
11	620	560	470	380
12	630	570	480	390

Таблица за оценяване на учениците от спортните училища - спорт гребане - момчета

Точки	Ръст (см)	РТР (УЕ)	Разтег (+см)	Наклон напред (см)	Бягане	Изтегляне на щанга				К. Преса 60"	Ергометър I срок		Гребане II срок				Клас. ДИШ	Експ. оценка	
					1500м (мин)	30кг за 2 мин 5-7 клас	30кг за 4мин 8-9 клас	40кг за 4мин 10-11 клас	50кг за 4мин 12 клас		1000м 5-9 клас	2000м 10-12 клас	1000м 1х 5-9 клас	1000м 2- 8-9 клас	2000м 1х 10-12 клас	2000м 2- 10-12 клас			
80	188				05:10,0	70	145	145	145	60	03:15,0	06:44,0	03:50,0	03:50,0	07:45,0	07:35,0	1 МЯСТО		
75	186				05:20,0	67	140	140	140	58	03:20,0	06:47,0	03:55,0	03:55,0	07:50,0	07:40,0			
70	184				05:25,0	64	135	135	135	56	03:25,0	06:50,0	04:00,0	04:00,0	07:52,0	07:42,0			
65	182				05:30,0	61	130	130	130	54	03:30,0	06:53,0	04:02,0	04:02,0	07:54,0	07:44,0	2 МЯСТО		
60	180			14	05:35,0	58	125	125	125	52	03:35,0	06:56,0	04:04,0	04:04,0	07:56,0	07:46,0			
55	178	12		12	05:40,0	55	120	120	120	50	03:40,0	06:59,0	04:06,0	04:06,0	07:58,0	07:48,0	3 МЯСТО		
50	176	10	10	10	05:45,0	52	115	115	115	48	03:45,0	07:02,0	04:08,0	04:08,0	08:00,0	07:50,0			
45	174	9	9	9	05:50,0	49	110	110	110	46	03:50,0	07:05,0	04:10,0	04:10,0	08:02,0	07:52,0			
40	172	8	8	8	05:55,0	46	105	105	105	44	03:55,0	07:08,0	04:12,0	04:12,0	08:04,0	07:54,0	6 МЯСТО		
35	170	7	7	7	06:00,0	43	100	100	100	42	04:00,0	07:11,0	04:15,0	04:15,0	08:06,0	07:56,0			
30	168	6	6	6	06:05,0	40	95	95	95	40	04:05,0	07:14,0	04:20,0	04:20,0	08:08,0	07:58,0			
25	166	5	5	5	06:10,0	35	90	90	90	38	04:10,0	07:17,0	04:25,0	04:25,0	08:10,0	08:00,0			
20	164	4	4	4	06:20,0	30	80	80	80	36	04:15,0	07:20,0	04:30,0	04:30,0	08:12,0	08:02,0			
15	162	3	3	3	06:30,0	25	70	70	70	34	04:25,0	07:23,0	04:35,0	04:35,0	08:14,0	08:04,0			
10	160	2	2	2	06:40,0	20	60	60	60	32	04:35,0	07:26,0	04:40,0	04:40,0	08:16,0	08:06,0			
5	158	1	1	1	06:50,0	15	50	50	50	30	04:45,0	07:29,0	04:50,0	04:50,0	08:20,0	08:10,0			
0	156	0	0	0	07:00,0	10	40	40	40	28	04:55,0	07:32,0	05:00,0	05:00,0	08:30,0	08:15,0			

Таблица за оценяване на учениците от спортните училища - спорт гребане - момичета

Точки	РЪСТ (см)	РТР	Разтег (+см)	Наклон напред (см)	Бягане	Изтегляне на щанга				К. Преса 60"	Ергометър I срок		Гребане II срок				Клас. ДИШ	Експ. оценка	
					800м (мин)	20кг за 2 мин 5-7 клас	20кг за 4мин 8-9 клас	30кг за 4мин 10-11 клас	40кг за 4мин 12 клас		1000м 5-9 клас	2000м 10-12 клас	1000м 1х 5-9 клас	1000м 2- 8-9 клас	2000м 1х 10-12 клас	2000м 2- 10-12 клас			
80	178				03:15,0	70	145	145	120	50	03:45,0	07:40,0	04:05,0	04:05,0	08:45,0	08:45,0	1 МЯСТО		
75	176				03:20,0	67	140	140	115	48	03:49,0	07:45,0	04:10,0	04:10,0	08:48,0	08:48,0			
70	174				03:25,0	64	135	135	110	46	03:53,0	07:48,0	04:15,0	04:15,0	08:51,0	08:51,0			
65	172				03:30,0	61	130	130	105	44	03:57,0	07:51,0	04:20,0	04:20,0	08:54,0	08:54,0	2 МЯСТО		
60	170			18	03:35,0	58	125	125	100	42	04:01,0	07:54,0	04:25,0	04:25,0	08:57,0	08:57,0			
55	168	12		16	03:40,0	55	120	120	95	40	04:05,0	07:57,0	04:30,0	04:30,0	09:00,0	09:00,0			
50	166	10	8	14	03:45,0	52	115	115	90	38	04:09,0	08:00,0	04:35,0	04:35,0	09:03,0	09:03,0	3 МЯСТО		
45	164	9	7	12	03:50,0	49	110	110	85	36	04:13,0	08:03,0	04:40,0	04:40,0	09:06,0	09:06,0			
40	162	8	6	10	03:55,0	46	105	105	80	34	04:17,0	08:06,0	04:45,0	04:45,0	09:09,0	09:09,0			
35	160	7	5	8	04:00,0	43	100	100	75	33	04:21,0	08:10,0	04:50,0	04:50,0	09:12,0	09:12,0	6 МЯСТО		
30	158	6	4	6	04:05,0	40	95	95	70	32	04:25,0	08:15,0	04:55,0	04:55,0	09:15,0	09:15,0			
25	156	5	3	5	04:10,0	35	90	90	65	31	04:30,0	08:20,0	05:00,0	05:00,0	09:20,0	09:20,0			
20	154	4	2	4	04:20,0	30	80	80	60	30	04:35,0	08:25,0	05:10,0	05:10,0	09:25,0	09:25,0			
15	152	3	1	3	04:30,0	25	70	70	55	29	04:40,0	08:30,0	05:20,0	05:20,0	09:30,0	09:30,0			
10	150	2		2	04:40,0	20	60	60	50	28	04:50,0	08:40,0	05:30,0	05:30,0	09:35,0	09:35,0			
5	148	1		1	04:50,0	15	50	50	45	27	05:00,0	08:50,0	05:40,0	05:40,0	09:40,0	09:40,0			
0	146	0	0	0	05:00,0	10	40	40	40	26	05:10,0	09:00,0	05:50,0	05:50,0	09:45,0	09:45,0			