

### Характеристика на модела

Моделът на успешния състезател по кану-каяк се характеризира както със специфични изисквания към морфологичната структура, така и с висока аеробна мощност и големи възможности за анаеробно енергоосигуряване. От голямо значение са мускулната маса и силата на горната половина на тялото. Състезателите по кану-каяк могат да бъдат отнесени към мезоморфен тип. Соматичният тип се характеризира с висок ръст при оптимално тегло. Допуска се до 5 кг по-малко спрямо ръста минус 100. Разтегът има важна роля, което предполага дълги горни крайници, като стойностите му трябва да са повече от 5-10 см над ръста. Раменният пояс е силно развит и трупът е издължен спрямо долните крайници.

Водещи двигателни качества са сила, скоростна издръжливост и динамична сила на горните крайници, които са взаимосвързани и се усъвършенстват в процеса на спортна подготовка.

Основни психологически характеристики на модела са зрително-двигателната координация, разпределението на вниманието, издръжливостта към психическа умора, чувството за ритъм.

### Описание на тестовете

**1. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**2. Разлика хоризонтален разтег – ръст.** Измерва се от лекар с точност до 1 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоеж с изпънати хоризонтално встрани ръце на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста. По-висока оценка се получава при по-голяма разлика.

**3. Гладко бягане на 800 м** - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**4. 60 м гладко бягане висок старт.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. Кандидатите бягат по отделно. Измерва се с хронометър с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**5. Експертна оценка.** Определя от комисия, като при формирането на експертната оценка се вземат предвид биологичните особености на модела, генетичните фактори, както и резултатите от допълнително упражнение - имитационно гребане на суша на кану или каяк.

Оценява се: изходно положение за загребване; движение на ръцете, координация.

Оценката се извършва по шестобалната система от 2 до 6.

**6. Ръстово - теглова разлика /RTP/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTP = R - T - 100$ , където R е ръста, T-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**7. Моторен тест.** Уреди: хронометър, маса, стол, молив или химикал и специален фиш. Измерване: кандидатът сядат и на поставения пред него фиш нанася с молив (химикал) точки във всяко квадратче на мрежата. На първата (горна) мрежа точките се нанасят с дясната ръка, а на втората (долна) с лявата. Измерва се времето в сек. от започването до поставянето на точка в последното квадратче за всяка мрежа поотделно. Двете времена за дясната и лявата ръка се сумират.

**8. Теглене на щанга 20 кг за 30 секунди** – от лицев лег върху лежанка се изпълнява теглене на лоста за щанга 20 кг към гърдите. Зачита се броят на опитите, при които лоста докосва лежанката. Ръцете се отпускат до долу и се свиват към лежанката при всяко повторение.

**9. Повдигане на трупа от тилен лег 60 сек.** Кандидатът застава в изходно положение тилен лег, с ръце хванати зад главата, като краката в коленете се притискат от друг кандидат, за да не се сгъват. При команда "почни", кандидатът започва да изправя трупа до прав ъгъл (90 °) и го връща в изходно положение. Отчитат се броя направени повдигания на трупа за 60 сек. По-висока оценка се получава при изпълнени по-голям брой повдигания на трупа.

**10. Биологична категория** – изчислява се по методика

**11. Набиране на висилка** - Кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце. По-голяма оценка се получава при по-голям брой набирания.

**12. Лицеви опори.** Кандидатът заема лицева опора и започва да сгъва и разгъва ръцете си, като се старее с гърдите да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. По- висока оценка се получава при по-голям брой правилно изпълнени лицеви опори.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, №2, №5, №6, №7, №10**

**Втори ден - №3, №4, №8, №9, №11, №12**

### Нормативни таблици

#### КАЯК - момчета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	Разтег - ръст разл. (см.)	800 м гл. бяг. (мин)	60 м в ст. (сек)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Моторен тест	Теглене щанга 20 кг. 30" (бр).	Повд. трупа от тил. Лег (бр)	Биолог. катег.. (0-6)		Набирание (бр.)	Лицеви опори (бр.)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12
точки						точки						точки		
50	168	10	3.12	8.70	6	30	20.0	60	28	30	3	10	10	25
45	167	9	3.16			27	18.6	64	27	29		9	9	23
40	166	8	3.20	8.90	5	24	17.2	68	26	28		8	8	21
35	165	7	3.24			21	15.8	72	25	27	2 и 4	7	7	19
30	164	6	3.28			18	14.4	76	24	26		6	6	17
25	163	5	3.32	9.20	4	15	13.0	80	23	25		5	5	15
20	162	4	3.36			12	11.6	84	22	24		4	4	13
15	161	3	3.40			9	10.2	88	21	23	1 и 5	3	3	11
10	160	2	3.44	9.50	3	6	8.8	92	20	22		2	2	8
5	159	1	3.48			3	7.4	96	19	21		1	1	5
0	158	0	3.52	9.70	2	0	6.0	100	18	20	0 и 6	0	0	2

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 210 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас- над 250 точки

### КАЯК - момчета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	Разтег - ръст разл. (см.)	800 м гл. бяг. (мин)	60 м в ст. (сек)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Мото рен тест	Теглене щанга 20 кг 30" (бр.)	Повд. група от тил. Лег (бр)	Биолог. катег.. (0-6)		Набир ане (бр.)	Лицеви опори (бр.)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12
точки						точки						точки		
50	166	10	3.20	8.90	6	30	25.0	60	25	20	3	10	10	20
45		9	3.24			27	23.5	64	24	19		9	9	18
40	164	8	3.28	9.10	5	24	22.0	68	23	18		8	8	16
35		7	3.32			21	20.5	72	22	17	2 и 4	7	7	14
30		6	3.36			18	19.0	76	21	16		6	6	12
25	161	5	3.40	9.40	4	15	17.5	80	20	15		5	5	10
20		4	3.44			12	16.0	84	19	14		4	4	8
15		3	3.48			9	14.5	88	18	13	1 и 5	3	3	6
10	158	2	3.52	9.70	3	6	13.0	92	17	12		2	2	4
5		1	3.56			3	11.5	96	16	11		1	1	2
0	156	0	4.00	9.90	2	0	10.0	100	15	10	0 и 6	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 210 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 250 точки

### КАНУ-момчета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	Разтег - ръст разл. (см.)	800 м гл. бяг. (мин)	60 м в ст. (сек)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Мото рен тест	Теглене щанга 20 кг 30" (бр.)	Повд. група от тил. Лег (бр)	Биолог. катег.. (0-6)		Набир ане (бр.)	Лицеви опори (бр.)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12
точки						точки						точки		
50		10	3.10	8.70	6	30	20.0	60	30	30	3	10	10	25
45	168	9	3.14			27	18.6	64	29	29		9	9	23
40		8	3.18	8.90	5	24	16.8	68	28	28		8	8	21
35		7	3.22			21	15.2	72	27	27	2 и 4	7	7	19
30	165	6	3.26			18	13.6	76	26	26		6	6	17
25		5	3.30	9.20	4	15	12.0	80	25	25		5	5	15
20		4	3.34			12	10.4	84	24	24		4	4	13
15	162	3	3.38			9	8.8	88	23	23	1 и 5	3	3	11
10		2	3.42	9.50	3	6	7.2	92	22	22		2	2	9
5	160	1	3.46			3	5.6	96	21	21		1	1	7
0	159	0	3.50	9.70	2	0	4.0	100	20	20	0 и 6	0	0	5

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 210 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 250 точки

### КАНУ-момичета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	Разтег - ръст разл. (см.)	800 м гл. бяг. (мин)	60 м в ст. (сек)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Мото рен тест	Теглене шанга 20 кг 30" (бр.)	Повд. група от тил. Лег (бр.)	Биолог. катег. (0-6)		Набир ане (бр.)	Лицеви опори (бр.)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12
точки						точки						точки		
50	166	10	3.22	8.90	6	30	25.0	60	26	20	3	10	10	20
45		9	3.26			27	23.5	64	25	19		9	9	18
40	164	8	3.30	9.10	5	24	22.0	68	24	18		8	8	16
35		7	3.34			21	20.5	72	23	17	2 и 4	7	7	14
30		6	3.38			18	19.0	76	22	16		6	6	12
25	161	5	3.42	9.40	4	15	17.5	80	21	15		5	5	10
20		4	3.46			12	16.0	84	20	14		4	4	8
15		3	3.50			9	14.5	88	19	13	1 и 5	3	3	6
10	158	2	3.54	9.70	3	6	13.0	92	18	12		2	2	4
5		1	3.58			3	11.5	96	17	11		1	1	2
0	156	0	4.02	9.90	2	0	10.0	100	16	10	0 и 6	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 210 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас- над 250 точки