

ГРЕБНОЙ СПОРТ

100-бальная оценка по ИВС складывается из:

- **60 баллов – спортивная подготовленность**
- **20 баллов – физическая подготовленность**
- **20 баллов – техническая подготовленность***

1. Спортивная подготовленность (60 баллов)

Оценка в баллах	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	55	50	45	55	49	43
Академическая одиночка А-1 (мин.сек) – 1000 м 500 м	3,50	4,00	4,10	2,06	2,12	2,18
Академическая двойка А-2 (мин.сек) – 1000 м 500 м	3,40	3,50	4,00	2,14	2,20	2,26
Байдарка, К-1, 500 м	2,05	2,15	2,25	2,19	2,25	2,31
Каное, С-1, 500 м	2,15	2,25	2,35			
Шлюпка, Ш-1 (мин.сек) – 1000 м 500 м	9,20	9,40	10,00	5,00	5,24	5,48

Шкала линейная: 2с – 1 балл, для шлюпки 4с – 1 балл

2. Физическая подготовленность (20 баллов)

Жим штанги за 1 минуту Мужчины - 30 кг Женщины – 20 кг	Количество раз	Количество баллов
	39-40	20
	37-38	19
	35-36	18
	33-34	17
	31-32	16
	29-30	15
	27-28	14
	25-26	13
	23-24	12
	21-22	11
19-20	10	

3. Специальные требования (20 баллов). Техническая подготовленность

20 баллов	Совершенное выполнение гребка
15 баллов	Нарушение при выполнении фаз гребка, проката лодки
10 баллов	Нарушение равновесия, темпа, ритма гребка

*абитуриенты старше 35 лет имеют возможность (в пределах максимальной суммы) на дополнительные 10 баллов.