

ПАРУСНЫЙ 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). Оценивается качество управления яхтой в процессе выполнения специального упражнения – прохождения цепочки буёв против ветра и по ветру.

Упражнение выполняется на швертботе-одиночке (“Луч”, “Луч-М” или парусной доске по выбору).

В зависимости от квалификации устанавливается максимальная оценка в баллах:

- мастер спорта – 60 баллов,
- кандидат в мастера спорта – 55 ,
- 1 разряд – 50 баллов,
- 2 разряд – 45 баллов,
- 3 разряд - 40 баллов.

При выполнении упражнения комиссия фиксирует ошибки, вычитает из максимальной оценки штрафную сумму баллов и получает итоговую оценку

«Стоимость» ошибок: навал на знак – 1 балл, пропуск буя – 1, касание буя – 1, потеря темпа при повороте – 1, не использование шверта – 1, не выполнение заднего хода – 1 балл.

2. Физическая подготовленность (20 баллов).

Выполнение упражнения: сгибание - разгибание из положения лежа в положение сидя, руки за головой, в течение 1 минуты	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).

Без явных технических ошибок	20 баллов
С несущественными техническими ошибками	15 баллов
С грубыми техническими недостатками и ошибками	10 баллов

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