

Сроки сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для кандидатов в сборную команду России по академической гребле.

11 – 17.01.11 г.	Максимальная сила рук (тяга лежа на доске).
17 - 23.01.11 г.	Гребной тренажер Концепт 2 - 4000 м.
24 – 30.01.11 г.	Лыжи 20 000 м.(муж.), 15 000 м. (жен.) или бег – 3000 м.
14 - 20.02.11 г.	Максимальная сила рук (тяга лежа на доске).
21 - 27.02.11 г.	Силовая выносливость рук (тяга лежа на доске).*
21 - 27.02.11 г.	Гребной тренажер Концепт 2 – 2000 м.
28.02 – 06.03.11 г.	Максимальная сила рук (тяга лежа на доске).
07 - 13.03.10 г.	Бег – 3000 м.
14 - 20.03.11 г.	Вода - 8000 м. или гребной тренажер Концепт 2 - 6000 м.
22 - 28.03.10 г.	Максимальная сила рук (тяга лежа на доске).
22 - 28.03.10 г.	Силовая выносливость рук (тяга лежа на доске).

Выполнение контрольных тестов в указанные сроки является обязательным для всех спортсменов, включенных в списочный состав сборной команды России и кандидатов на включение.

Результаты контрольных тестов необходимо присылать в Федерацию гребного спорта России в течение одной недели после окончания указанных сроков тестирования.

В них должна содержаться следующая информация:

- вес спортсмена;
- показанный результат; если тест проводился на гребном тренажере Концепт 2:
- средняя мощность на дистанции (Вт);
- среднее время на 500 м.

* Тяга руками, лежа на доске, время упражнения - 7 мин.:

ЖСА – 40 кг., ЖСА лв. - 35 кг.

МСА – 50 кг., МСА лв. – 45 кг