**Приложение 1.**

Протокол тестирования спортсменов сборной команды РФ по гребному спорту

Стандартный протокол предполагает обязательное выполнение спортсменами ряда тестов, подробная схема представлена ниже:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День, время** | **Содержание** | **Фиксируемые показатели** | **Примечание** |
| День 1  10:00 | Тест гр. эргометр  3х150 м.  максимально  / через 3’ отдыха | Время прохождения  Средняя мощность (W)  Время прохождения ср.500 | Разминка на гребном эргометре 20’. |
| Тест гр. эргометр 2 000 м.  максимально | Время прохождения  Средняя мощность (W)  Время прохождения ср.500  Средний темп  ЧСС по завершению и через 1’ восстановления | Отдых между тестами 20’.  Заминка 8 000 м. на воде/гребном эргометре (если нет возможности выйти на воду) |
| День 1  15:00 | Тест гр. эргометр  6 000 м.  Темп 28 | Время прохождения  Средняя мощность (W)  Время прохождения ср.500  Средний темп  ЧСС по завершению и через 1’ восстановления | Разминка на гребном эргометре 15’. |
| День 2  10:00 | Тест гр. эргометр  18 000 м. (женщины)  21 500 м. (мужчины)  Темп 22 | Время прохождения  Средняя мощность (W)  Время прохождения ср.500  Средний темп  ЧСС по завершению и через 1’ восстановления | Разминка на гребном эргометре 15’. |
| День 2  15:00 | Бег 10 000 м. | Время прохождения  ЧСС по завершению и через 1’ восстановления | Разминка самостоятельно |

Начало каждого теста включает 10' разминку общей направленности, далее 15-20' специальной разминки.

После завершения каждого теста растяжка 20'.