

Приложение N 1
к Федеральному стандарту

Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы
спортивной подготовки и минимальное количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	6-8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	11	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	13	1-4

Приложение N 2
к Федеральному стандарту

Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шен- ства спор- тивного мастер- ства	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Приложение N 3
к Федеральному стандарту

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта гребной слалом

Виды соревновании	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенство- вания	этап высшего спортив- ного
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортив- ного мастер- ства	мастер- ства
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	6-10

Приложение N 4
к Федеральному стандарту

Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта гребной слалом

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин. 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Приложение N 6
к Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной
физической подготовки для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 15 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин. 25 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Приложение N 7
к Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 45 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 15 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 165 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение N 8
к Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 15 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 200 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 180 раз)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение N 9
к Федеральному стандарту

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенство- вания спортив- ного мастер- ства	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	416	624-728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортив- ного мастер- ства	этап совер- шенство- вания спортив- ного мастер- ства	трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации)	этап началь- ной подго- товки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановитель- ные тренировоч- ные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессиональ- ного образова- ния, осущест- вляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

Приложение N 11
к Федеральному стандарту

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Байдарка одиночная слаломная	штук	10
2.	Каное одиночное слаломное	штук	10
3.	Каное-двойка слаломное	штук	5
4.	Весло для каное-одиночки слаломное	штук	20
5.	Весло для каное-двойки слаломное	штук	40
6.	Весло для байдарки-одиночки слаломное	штук	20
7.	Гидрокостюмы	штук	30
8.	Шест бело-зеленый для оборудования дистанции	штук	100
9.	Шест бело-красный для оборудования дистанции	штук	30
10.	Шест зеленый для оборудования дистанции	штук	50
11.	Трос металлический для оборудования дистанции	метр	2000
12.	Шнур капроновый для оборудования дистанции	метр	2000
13.	Жилет спасательный	штук	30
14.	Фартуки для байдарки	штук	20
15.	Фартук для каное	штук	30
16.	Шлем слаломный	штук	30
Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
17.	Козлы для укладки байдарок и каное	штук	30
18.	Круг спасательный	штук	5
19.	Спасательный трос	метр	200
20.	Электромегателефон	штук	6
21.	Секундомер	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1