

**КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ОФП
СБОРНАЯ КОМАНДА РОССИИ ПО ГРЕБНОМУ СЛАОМУ**

№ п/п	Упражнение	Направленность	Оборудование	Способ выполнения
1	Выкрут палки	Определение гибкости и подвижности плечевых суставов.	Гимнастическая палка, рулетка	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка берется двумя руками на комфортном расстоянии таким образом, чтобы можно было выполнить один выкрут за спину, не сгибая рук в локтевых суставах. Измеряется минимальное расстояние между указательными пальцами рук, при котором спортсмен может выполнить движение с указанной техникой.
2	Наклон вниз	Определение подвижности позвоночного столба.	Рулетка, гимнастическая скамейка (тумба)	Выполняется босиком. Спортсмен становится на возвышение (скамью или тумбу), стопы параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется наклон вниз, не сгибая ноги в коленных суставах с фиксацией в нижнем положении в течение 2-х секунд. Измеряется минимальное расстояние от верхнего края тумбы до кончиков пальцев рук.
3	Кистевая динамометрия	Определение максимальной мышечной силы рук.	Кистевой динамометр	Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вниз. По готовности, спортсмен отводит руку с динамометром в сторону до угла 90°. Определяется максимальная сила сжатия в серии из трех попыток.
4	Подтягивание из вися на высокой перекладине с отягощением	Определение максимальной силы верхнего плечевого пояса и свободной верхней конечности.	Турник, пояс, отягощение (тяжелоатлетические диски, гири и т.д.)	Исходное положение - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч; руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола. попытка засчитывается, если подбородок спортсмена поднялся выше перекладины. Фиксируется наибольший вес, с которым спортсмен способен выполнить подтягивание. Результат пересчитывается относительно собственной массы спортсмена.
5	Прыжок в длину с места	Определение взрывной силы.	Рулетка	Исходное положение - ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки ног за линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего места касания любой частью тела спортсмена.
6	Жим лежа лежа	Определение скоростно-силовой выносливости грудных мышц и мышц верхней конечности.	Скамья для жима, гриф, диски, секундомер	Упражнение выполняется с весом в 50% от массы спортсмена (шаг 2,5 кг). При выполнении упражнения лопатки и таз касаются скамьи. В верхней точки траектории штанга на выпрямленных руках, в нижней точки траектории - касается грудной клетки спортсмена.
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Определение скоростно-силовой выносливости мышцы корпуса (прямая и косые мышцы живота).	Коврик гимнастический, секундомер	Исходное положение - лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
8	Берпи	Определение общей функциональной подготовленности.	Секундомер	Исходное положение - стоя, ноги врозь. Спортсмен начинает выполнять упражнение по команде секундометриста. За одно повторение засчитывается следующая последовательность движений: из исходного положения спортсмен принимает положение упор лежа, выполняет отжимание (угол в локтевых суставах равен 90°); после отжимания спортсмен выполняет прыжок вверх (отрывается от пола на минимальную высоту), одновременно поднимая и выпрямляя руки вверх. Фиксируется кол-во повторений за 1 минуту.