

**ПРЕЗИДИУМ
ФЕДЕРАЦИИ ГРЕБНОГО СПОРТА РОССИИ**

РЕШЕНИЕ

26 января 2020г.

№ 6

О Системе отбора на ЦП и МС в сезоне 2021гг.

На основании пункта 16 Устава ООО «Федерация гребного спорта России», в целях создания оптимального состава кандидатов для формирования и подготовки экипажей Сборных команд России по гребному спорту на 2021 год Президиум Федерации гребного спорта России РЕШИЛ:

1. Внести изменения в решение № 2 от 13.09.2020г. и утвердить систему отбора спортсменов на централизованную подготовку в сборные команды РФ сезона 2020-2021гг и для участия в международных соревнованиях 2021 года согласно приложениям.
2. Контроль исполнения решения возложить на Вице-президента Федерации Зюзина А.В.

Президент Федерации



Свирин А.В.

Ответственный секретарь Федерации



Тарасова А. А.

СИСТЕМА ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ

На централизованную подготовку (**ОСНОВНОЙ СОСТАВ**) сборной команды РФ по гребному спорту в сезоне 2020-2021гг.

1. Согласно критериям отбора, утвержденным Президиумом ФГСР 13.09.2020 года, на ЦП к отборочным регатам на ОИ отобралось 5 экипажей (таблица 1).

Таблица 1. Выступление сборной команды РФ по гребному спорту на ЧЕ 2020 г.

Класс	Занятое место	Квота по сист. отбора	Выполнение	Класс	Занятое место	Квота по сист. отбора	Выполнение
M1x	12 м.	1-12 м.	Да	Ж1x	-	1-14 м.	-
M2-	11 м.	1-9 м.	Нет	Ж2-	9 м.	1-8 м.	Нет
M2x	11 м.	1-9 м.	Нет	Ж2x	10 м.	1-8 м.	Нет
M4-	8 м.	1-8 м.	Да	Ж4-	6 м.	1-7 м.	Да
M4x	8 м.	1-8 м.	Да	Ж4x	8 м.	1-7 м.	Нет
M8+	-	1-7 м.	-	Ж8+	4 м.	1-2 м.	Нет
M2x л/в	10 м.	1-14 м.	Да	Ж2x л/в	14 м.	1-13 м.	Нет

2. С целью успешного выступления на Олимпийские игры 2021-2024гг., заключено соглашение с международной тренерской бригадой во главе с директором тренерских программ WorldRowing Джиованни Постиглионе.
3. На основании результатов выступления в международных регатах последних двух сезонов на централизованную подготовку сформирован расширенный состав спортсменов (приложение 1).
4. Для участников ЦП обязательным является участие в серии стандартных тестов в сроки, определенные старшим тренером. Всем спортсменам, претендующим на ЦП и участие в международных соревнованиях, рекомендуется прохождение стандартных тестов с предоставлением результатов прохождений и видеоматериалов. Протокол тестирования представлен в приложении 2. Результаты тестов и видеоматериалы присылать на почту gocering@gmail.com на следующий день после выполнения тестирования, но не позднее 25 числа месяца.
5. Дополнительно по представлению главного тренера решением Президиума ФГСР для комплектования групп на ЦП могут рассматриваются спортсмены-участники ВС «Кубок России» 2020 г. в дисциплине гребля-индор и чемпионата России 2021 г. в дисциплине гребля-индор, показавшие на дистанции 2 000 м. результаты, соответствующие 96,5 % от модельных ориентиров, утвержденных Президиумом ФГСР:

Мужчины		Женщины	
Основная весовая категория	Легкий вес	Основная весовая категория	Легкий вес
Не более 06:00,0	Не более 06:22,0	Не более 06:57,0	Не более 07:16,0

6. Корректировка состава групп на следующий этап подготовки проводится по результатам контрольно-тестовых мероприятий в рамках ЦП.

7. Отсутствие спортсмена на ЦП дает право ТС на внесение изменений в списочный состав групп в соответствии с принципами отбора.

На централизованную подготовку сборной команды России по гребному спорту Минспортом РФ выделяется ограниченное количество финансовых средств. Количество спортсменов, прошедших отбор для участия в централизованной подготовке и финансируемых за счёт Минспорта РФ, будет определено после окончательного утверждения плана финансирования спортивно-мероприятий сборной команды России по гребному спорту на 2021 г.

Остальным спортсменам, прошедшим отбор, дается право на заключение договора между ФГСР, Минспортом РФ и региональным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта или другой финансирующей организацией о проведении централизованной подготовки и участии в международных соревнованиях за счет командующих организаций.

	Наименование соревнования	Возрастная группа	Статус соревнования	Принцип отбора	Программа соревнования	
1	Международная регата 26-29.02.2021 г. Афины (Греция), олимпийский гребной канал	Мужчины, женщины	Личные Отбор на ЕОКР, ЧЕ, ФОКР	<p>По результатам регаты отбираются спортсмены для участия в ЦП к ЕОКР, ЧЕ, ФОКР, этапах КМ 2021 года.</p> <p>На ЦП по подготовке к ЕОКР и участие в ЕОКР по результатам двух соревновательных дней (по лучшей сумме % от лучшего мирового времени отбираются победители в классах 1х, 2х л/в. Составы финальных заездов в классах 28.02 будут определены по результатам показанным 27.02, а именно: первые две лодки из финала В выступают в финале А, последние две лодки из финала А выступают в финале В; аналогично: с финалами В и С, С и D.</p> <p>Тренеры экипажей-победителей, приглашаются на заключительные ТМ по подготовке к ЕОКР.</p> <p>Средние и крупные классы для участия в данных соревнованиях, будут сформированы из сильнейших гребцов в 1х, 1х л/в и 2-.</p> <p>На ЦП и участие в ЧЕ отбираются экипажи-победители в классах 2-, 2х, 4-, 4х, 8+ по результатам двух соревновательных дней (по лучшей сумме % от лучшего мирового времени).</p> <p>По представлению главного тренера сборной команды РФ экипажи могут быть усилены из числа спортсменов-призеров и победителей.</p> <p>Решение о составе команды и участии в этапах КМ будет приниматься дополнительно гл. тренером в рамках подготовки сборной команды.</p>	26.02	День приезда, комиссия по допуску, тренировка
					27.02	Предварительные, отборочные заезды МА – 1х, 2-, 1х л/в ЖА – 1х, 2-, 1х л/в
					27.02	Полуфинальные, финальные заезды МА – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4-, 4х, 8+, 2х л/в ЖА – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4-, 4х, 8+, 2х л/в
					28.02	Финальные заезды МА – 1х, 2-, 1х л/в ЖА – 1х, 2-, 1х л/в
					28.02	Полуфинальные, финальные заезды МА – 2х, 4-, 4х, 8+, 2х л/в ЖА – 2х, 4-, 4х, 8+, 2х л/в
					29.02	День отъезда

	Наименование соревнования	Возрастная группа	Статус соревнования	Принцип отбора	Программа соревнования	
2	ВС «Кубок ФГСР» 18-21.04.2021 г. Ростов-на-Дону, гребной канал «Дон»	Мужчины, женщины	Личные Отбор на КМ I, II, III, ФОКР	<p>Команды, занявшие 1-6 место на ЕОКР и ЧЕ, а также команды, с результатом ниже 1-6 места, но показавшие лучший результат среди команд, не завоевавших олимпийские лицензии, получают право участия в ФОКР.</p> <p>На ВС «Кубок ФГСР» отбор на ФОКР осуществляется в классах судов, не отобравшихся на данное соревнование через ЕОКР и ЧЕ.</p> <p>Для участия в заключительном ТМ по подготовке к ФОКР, а также на участие в ФОКР и этапах КМ 2021г. отбираются команды-победители ВС в классах, (не отобравшихся на ЕОКР и ЧЕ), с учетом показанных модельных характеристик, относительно лучшего мирового времени.</p> <p>На ЦП и участие в КМ, а также ЦП к ЧР могут быть приглашены команды-победители ВС.</p> <p>Тренеры победителей ВС, утвержденных для участия в ЦП, могут быть приглашены на ЦП.</p>	18.04	День приезда, комиссия по допуску, тренировка
				19.04	Предварительные заезды, отдельный старт МА – 1х, 2-, 1х л/в ЖА – 1х, 2-, 1х л/в Финальные заезды	
				20.04	Полуфинальные заезды МА – 2х, 4х, 4-, 8+, 2х л/в ЖА – 2х, 4х, 4-, 8+, 2х л/в Финальные заезды	
				21.04	День отъезда	
3	Чемпионат России 13-17.08.2021 г. Москва, гребной канал «Крылатское»	Мужчины, женщины	Личные	<p>Для участия в заключительном ТМ по подготовке к ЧМ 2021 г., а также на участие в ЧМ 2021 г. отбираются команды-победители ЧР.</p> <p>По представлению главного тренера сборной команды РФ экипажи могут быть усилены из числа спортсменов-призеров и победителей ЧР.</p> <p>Тренеры победителей ЧР, утвержденных для участия в ЧМ 2021 г., приглашаются на заключительные ТМ по подготовке к ЧМ 2021 г.</p> <p>Президиум ФГСР утверждает состав сборной команды РФ для участия ЧМ 2021 г.</p>	13.08	День приезда, комиссия по допуску, тренировка
				14.08	Предварительные, отборочные заезды МА – 1х, 2-, 2х, 4-, 2х л/в ЖА – 1х, 2-, 2х, 4-, 2х л/в	
				15.08	Полуфинальные, финальные заезды	
				16.08	Полуфинальные, финальные заезды МА – 4х, 8+, 1х л/в, 2- л/в, 4х л/в ЖА – 4х, 8+, 1х л/в, 2- л/в, 4х л/в	
				17.08	День отъезда	

Протокол тестирования спортсменов основного состава сборной команды РФ по гребному спорту

Стандартный протокол предполагает обязательное выполнение спортсменами на третий-пятый день тренировочного мероприятия ряда тестов, подробная схема представлена ниже:

День, время	Содержание	Фиксируемые показатели	Примечание
День 1 11:00	Тест гр. эргометр 3х150 м. Максимально / через 3 мин 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 5' восстановления	Отдых между тестами 20'. Заминка 8 000 м. на воде/гребном эргометре (если нет возможности выйти на воду)
День 1 16:00	Тест гр. эргометр 6 000 м. Темп 28	Время прохождения Средняя мощность (W) Время прохождения ср.500 Средний темп ЧСС по завершению и через 5' восстановления	Разминка на гребном эргометре 15'.
День 2 11:00	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 5' восстановления	Разминка на гребном эргометре 15'.
День 2 16:00	Бег 10 000 м. (Лыжи 15 000 м)	Время прохождения ЧСС по завершению и через 1' восстановления	

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

После завершения каждого теста растяжка 20'.

СИСТЕМА ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ

На централизованную подготовку (**МОЛОДЕЖНЫЙ СОСТАВ**) сборной команды РФ по гребному спорту в сезоне 2020-2021гг.

1. Отбор спортсменов на централизованную подготовку (ЦП) спортивной сборной команды РФ по гребному спорту до 23 лет осуществляется с целью формирования составов экипажей для выступления на главных международных соревнованиях среди спортсменов не старше 23 лет в сезоне 2021 года.
2. Для участия в ЦП в сезоне 2020-2021гг. привлекаются спортсмены, выполнившие следующие требования по выступлению на международных соревнованиях 2020 года:

№	Наименование соревнования	Требование
1	Первенство Европы U19 2020 г. (спортсмены 2002 г.р.), Олимп.класс	1-3 место
2	Первенство Европы U23 2020 г., Олимп.класс	1-3 место

3. Для участия в ЦП отбираются спортсмены, показавшие лучшие результаты на ВС «Надежды России» 2020 года в возрастной категории «юниоры и юниорки до 23лет» по сумме двух соревновательных дней в соответствии с квотами, утвержденными Президиумом ФГСР:

Группа	Квота
РВЖ-23	До 15 человек
РВМ-23	До 19 человек
ПВЖ-23	До 7 человек
ПВМ-23	До 7 человек

4. В связи с отменой отборочных ВС "Надежды России" 2021 года система отбора, утвержденная Президиумом ФГСР 13.09.2020 года, скорректирована. На установочный ТМ был привлечен расширенный состав спортсменов на основании рейтинга по результатам основных стартов и контрольных тренировок в сезоне 2019-2020 гг., по результатам КТТ (приложение 1) определен состав на дальнейшую централизованную подготовку.
5. Для участников ЦП обязательным является участие в серии стандартных тестов в сроки, определенные старшим тренером. Всем спортсменам, претендующим на ЦП и участие в международных соревнованиях, рекомендуется прохождение стандартных тестов с предоставлением результатов прохождений и видеоматериалов. Протокол тестирования представлен в приложении 2. Результаты тестов и видеоматериалы присылать на почту gocering@gmail.com на следующий день после выполнения тестирования, но не позднее 25 числа месяца.
6. Дополнительно по представлению старшего тренера решением Президиума ФГСР для комплектования групп на ЦП могут рассматриваются спортсмены-участники ВС «Кубок России» 2020 г. в дисциплине гребля-индор и «Первенства России 2021 г. в дисциплине гребля-индор», показавшие на дистанции 2 000 м. результаты, соответствующие 96,5 % от модельных ориентиров, утвержденных Президиумом ФГСР для спортсменов 2000 г.р. и старше и 95,5 % для спортсменов 2001-2002 г.р.:

Мужчины				Женщины			
Основная весовая категория		Легкий вес		Основная весовая категория		Легкий вес	
2000 г.р. и старше	2001-2002 г.р.	2000 г.р. и старше	2001-2002 г.р.	2000 г.р. и старше	2001-2002 г.р.	2000 г.р. и старше	2001-2002 г.р.
Не более 06:06,0	Не более 06:10,00	Не более 06:30,0	Не более 06:34,0	Не более 07:05,0	Не более 07:09,0	Не более 07:25,0	Не более 07:30,0

7. Корректировка состава групп на следующий этап подготовки проводится по результатам контрольно-тестовых мероприятий в рамках ЦП.
8. Списочный состав на ЦП формируется и корректируется на основании утвержденной системы отбора решением ТС.
9. Отсутствие спортсмена на ЦП дает право ТС на внесение изменений в списочный состав групп в соответствии с принципами отбора.

На централизованную подготовку сборной команды России по гребному спорту Минспортом РФ выделяется ограниченное количество финансовых средств. Количество спортсменов, прошедших отбор для участия в централизованной подготовке и финансируемых за счёт Минспорта РФ, будет определено после окончательного утверждения плана финансирования мероприятий сборной команды России по гребному спорту на 2021 г.

Остальным спортсменам, прошедшим отбор, дается право на заключение договора между ФГСПР, Минспортом РФ и региональным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта или другой финансирующей организацией о проведении централизованной подготовки и участии в международных соревнованиях за счет командующих организаций.

	Наименование соревнования	Возрастная группа	Статус соревнования	Принцип отбора	Программа соревнования										
1	ВС «Донская Регата» 16-18.04.2021 г. Ростов-на-Дону, гребной канал «Дон»	Мужчины, женщины Юниоры, юниорки	Личные Отбор на ЦП	Для участия в заключительном ТМ по подготовке БМР 2021 г., а также на участие в БМР 2021 г. отбираются спортсмены среди экипажей возрастной категории «юниоры/юниорки до 23 лет», прошедшие ранжир: <table border="1" data-bbox="882 331 1496 520"> <tr> <td>2-</td> <td>Юниоры юниорки</td> <td>1-10 место</td> </tr> <tr> <td>1х</td> <td>Юниоры, юниорки</td> <td>1-9 место</td> </tr> <tr> <td>1х л/в</td> <td>Юниоры, юниорки</td> <td>1-4 место</td> </tr> </table> Тренеры спортсменов, показавших на ВС лучший результат, приглашаются на ТМ по подготовке к БМР.	2-	Юниоры юниорки	1-10 место	1х	Юниоры, юниорки	1-9 место	1х л/в	Юниоры, юниорки	1-4 место	16.04	День приезда, комиссии по допуску и тренировка
					2-	Юниоры юниорки	1-10 место								
					1х	Юниоры, юниорки	1-9 место								
					1х л/в	Юниоры, юниорки	1-4 место								
17.04	Предварительные заезды, отдельный старт МБ 1х, 2-, 1х л/в МЖ 1х, 2-, 1х л/в														
	Финальные заезды														
18.04	День отъезда														
2	МС «БМР» 03-07.06.2021 Москва, гребной канал «Крылатское»	Мужчины, женщины Юниоры, Юниорки до 23 лет	Личные соревнования Отбор на ПМ-23	Для участия в заключительном ТМ по подготовке к ПМ-23 2021 г., а также на участие в ПМ-23 2021 г. отбираются команды-победители БМР среди российских экипажей в возрастной категории «юниоры/юниорки до 23 лет». По представлению старшего тренера молодежного состава сборной команды РФ экипажи могут быть усилены из числа спортсменов-призеров и победителей БМР среди российских экипажей в возрастной категории «юниоры/юниорки до 23 лет». Тренеры победителей БМР, утвержденных для участия в ПМ-23 2021 г., приглашаются на заключительный ТМ по подготовке к ПМ-23. Президиум ФГСР утверждает состав сборной команды РФ для участия в ПМ-23 2021 г.	03.06	День приезда, комиссия по допуску, тренировка									
					04.06	Предварительные, отборочные заезды ЖА – 1х, 2х л/в, 2-, 2х, 4-. ЖБ – 1х, 2х л/в, 2-, 2х, 4-, 4+ МА – 1х, 2х л/в, 2-, 2х, 4- МБ – 1х, 2х л/в, 2-, 2х, 4-, 4+									
						05.06	Полуфинальные, финальные заезды								
					06.06	Полуфинальные, финальные заезды ЖА – 1х л/в, 4х л/в, 4х, 8+ ЖБ – 1х л/в, 4х л/в, 4х, 8+ МА – 1х л/в, 4х л/в, 4х, 8+ МБ – 1х л/в, 4х л/в, 4х, 8+									
					07.06	День отъезда									

	Наименование соревнования	Возрастная группа	Статус соревнования	Принцип отбора	Программа соревнования	
3	ВС-23 31.07-03.08.2021 г. Москва, гребной канал «Крылатское»	Юниоры, юниорки До 23 лет	Личные	<p>Для участия в заключительном ТМ по подготовке к ПЕ-23 2021 г., а также на участие в ПЕ-23 2021 г. отбираются команды-победители ВС.</p> <p>По представлению старшего тренера сборной команды РФ экипажи могут быть усилены из числа спортсменов-призеров и победителей ВС.</p> <p>Тренеры победителей ВС, утверждённых для участия в ПЕ-23 2021 г., приглашаются на заключительный ТМ по подготовке к ПЕ-23.</p> <p>Президиум ФГСР утверждает состав сборной команды РФ для участия в ПЕ-23 2021 г.</p>	31.07	День приезда, комиссия по допуску, тренировка
					01.08	Предварительные заезды МБ – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4х, 4-, 4+, 8+, 2х л/в, 4х л/в ЖБ – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4х, 4-, 4+, 8+, 2х л/в, 4х л/в
						Отборочные заезды
					02.08	Полуфинальные заезды МБ – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4х, 4-, 4+, 8+, 2х л/в, 4х л/в ЖБ – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4х, 4-, 4+, 8+, 2х л/в, 4х л/в
						Финальные заезды
03.08	День отъезда					

Протокол тестирования спортсменов молодежного состава сборной команды РФ по гребному спорту

Стандартный протокол предполагает обязательное выполнение спортсменами на третий-пятый день тренировочного мероприятия ряда тестов, подробная схема представлена ниже:

День, время	Содержание	Фиксируемые показатели	Примечание
День 1 11:00	Тест гр. эргометр 3x150 м. Максимально / через 3 мин 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 5' восстановления	Отдых между тестами 20'. Заминка 8 000 м. на воде/гребном эргометре (если нет возможности выйти на воду)
День 1 16:00	Тест гр. эргометр 6 000 м. Темп 28	Время прохождения Средняя мощность (W) Время прохождения ср.500 Средний темп ЧСС по завершению и через 5' восстановления	Разминка на гребном эргометре 15'.
День 2 11:00	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 5' восстановления	Разминка на гребном эргометре 15'.
День 2 16:00	Бег 10 000 м. (Лыжи 15 000 м.)	Время прохождения ЧСС по завершению и через 1' восстановления	

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

После завершения каждого теста растяжка 20'.

СИСТЕМА ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ

на централизованную подготовку (**ЮНОШЕСКИЙ СОСТАВ**) сборной команды РФ по гребному спорту в сезоне 2020-2021гг.

1. Отбор спортсменов на централизованную подготовку (ЦП) спортивной сборной команды РФ по гребному спорту до 19 лет осуществляется с целью формирования составов экипажей для выступления на главных международных соревнованиях среди спортсменов не старше 19 лет в сезоне 2021 года.
2. Для участия в ЦП в сезоне 2020-2021гг. привлекаются спортсмены, выполнившие следующие требования по выступлению на международных соревнованиях 2020 года:

№	Наименование соревнования	Требование
1	Первенство Европы U19 2020 г. (спортсмены 2002 г.р.), Олимп.класс	1-3 место

3. Для участия в ЦП отбираются спортсмены, показавшие лучшие результаты на ВС «Надежды России» 2020 года в возрастной категории «юноши и девушки до 19 лет» по сумме двух соревновательных дней в соответствии с квотами, утвержденными Президиумом ФГСР:

Группа	Квота
РВЖ-19	До 20 человек
РВМ-19	До 20 человек
ПВЖ-19	До 10 человек
ПВМ-19	До 10 человек

4. В связи с отменой отборочных ВС "Надежды России" 2020 года система отбора, утвержденная Президиумом ФГСР 13.09.2020 года, скорректирована. На установочный ТМ был привлечен расширенный состав спортсменов на основании рейтинга по результатам основных стартов и контрольных тренировок в сезоне 2019-2020 гг.. по результатам КТТ (приложение 1) определен состав на дальнейшую централизованную подготовку.
5. Дополнительно по представлению старшего тренера решением Президиума ФГСР для комплектования групп на ЦП могут рассматриваются спортсмены-участники ВС «Кубок России» 2020 г. в дисциплине гребля-индор и первенства России 2021 г. в дисциплине гребля-индор, показавшие на дистанции 2 000 м. результаты, соответствующие 96,5 % от модельных ориентиров, утвержденных Президиумом ФГСР для спортсменов 2003 г.р. и 95,5 % для спортсменов 2004 г.р. и младше:

Мужчины		Женщины	
2003 г.р.	2004 г.р. и младше	2003 г.р.	2004 г.р. и младше
Не более 06:18,0	Не более 06:22,00	Не более 07:26,0	Не более 07:30,0

6. Корректировка состава групп на следующий этап подготовки проводится по результатам контрольно-тестовых мероприятий в рамках ЦП.
7. Списочный состав на ЦП формируется и корректируется на основании утвержденной системы отбора решением ТС.
8. Отсутствие спортсмена на ЦП дает право ТС на внесение изменений в списочный состав групп в соответствии с принципами отбора.

На централизованную подготовку сборной команды России по гребному спорту Минспортом РФ выделяется ограниченное количество финансовых средств. Количество спортсменов, прошедших отбор для участия в централизованной подготовке и финансируемых за счёт Минспорта РФ, будет определено после окончательного утверждения плана финансирования спортивных мероприятий сборной команды России по гребному спорту на 2021 г.

Остальным спортсменам, прошедшим отбор, дается право на заключение договора между ФГСР, Минспортом РФ и региональным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта или другой финансирующей организацией о проведении централизованной подготовки и участии в международных соревнованиях за счет командующих организаций.

	Наименование соревнования	Возрастная группа	Статус соревнования	Принцип отбора	Программа соревнования							
1	ВС «Регата на призы олимпийских чемпионов» 22-26.04.2021 г. Ростов-на-Дону, гребной канал «Дон»	Юноши, девушки	Личные Отбор на ЦП Отбор на ПЕ-19	Для участия в ЦП в составе сборной команды РФ к ПЕ рассматриваются спортсмены возрастной категории «юниоры/юниорки до 19 лет», прошедшие ранжир: <table border="1" data-bbox="907 837 1525 965" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td>2-</td> <td>Юниоры юниорки</td> <td>1-14 место</td> </tr> <tr> <td>1x</td> <td>Юниоры, юниорки</td> <td>1-10 место</td> </tr> </table> По представлению старшего тренера юношеского состава сборной команды РФ экипажи могут быть усилены из числа спортсменов-призеров и победителей ВС, прошедших ранжир. Тренеры победителей ВС, утверждённых для участия в ПЕ-19 2021 г., приглашаются на заключительный ТМ Президиум ФГСР утверждает состав сборной команды РФ для участия в ПЕ-19 2021 г.	2-	Юниоры юниорки	1-14 место	1x	Юниоры, юниорки	1-10 место	22.04	День приезда, комиссия по допуску, тренировка
					2-	Юниоры юниорки	1-14 место					
					1x	Юниоры, юниорки	1-10 место					
					23.04	Предварительные заезды, раздельный старт МЮА – 1x, 2- ЖЮА – 1x, 2- Финальные заезды						
					24.04	Предварительные заезды МЮА 2x, 4-, 4+, 4x, 8+ ЖЮА 2x, 4-, 4+, 4x, 8+ Отборочные заезды						
					25.04	Полуфинальные, финальные заезды						
66.04	День отъезда											

	Наименование соревнования	Возрастная группа	Статус соревнования	Принцип отбора	Программа соревнования	
2	ВС до 19 02-05.07..2021 г.Казань, Оз.Средний Кабан	Юноши, девушки	Личные Отбор на ПМ-19	<p>Для участия в ПМ-19 2021 г. и заключительном ТМ по подготовке к ПМ-19 2021 г. отбираются команды-победители ВС.</p> <p>По представлению старшего тренера юношеского состава сборной команды РФ, экипажи могут быть усилены из числа спортсменов-призеров и победителей ВС.</p> <p>Тренеры победителей ВС, утверждённых для участия в ПМ-19 2021 г., приглашаются на заключительный ТМ.</p> <p>Президиум ФГСР утверждает состав сборной команды РФ для участия в ПМ-19 2021 г.</p>	02.07	День приезда, комиссия по допуску, тренировка
					03.07	Предварительные заезды МЮА 1х, 2-, 2х, 4-, 4+, 4х, 8+ ЖЮА 1х, 2-, 2х, 4-, 4+, 4х, 8+
						Отборочные заезды
					04.07	Полуфинальные, финальные заезды
					05.07	День отъезда

Приложение 1.

Протокол тестирования спортсменов юношеского состава сборной команды РФ по гребному спорту

Стандартный протокол предполагает обязательное выполнение спортсменами на третий-пятый день тренировочного мероприятия ряда тестов, подробная схема представлена ниже:

День, время	Содержание	Фиксируемые показатели	Примечание
День 1 11:00	Тест гр. эргометр 3х150 м. Максимально / через 3 мин 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 5' восстановления	Отдых между тестами 20'. Заминка 8 000 м. на воде/гребном эргометре (если нет возможности выйти на воду)
День 1 16:00	Тест гр. эргометр 6 000 м. Темп 28	Время прохождения Средняя мощность (W) Время прохождения ср.500 Средний темп ЧСС по завершению и через 5' восстановления	Разминка на гребном эргометре 15'.
День 2 11:00	Бег 3 000 м. (Льжи 5 000 м)	Время прохождения ЧСС по завершению и через 1' восстановления	

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

После завершения каждого теста растяжка 20'.