

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕГЛАМЕНТ КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ РЕГИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ГРЕБНОМУ СПОРТУ ПО ГРЕБЛЕ-ИНДОР (УДАЛЕННЫМ СПОСОБОМ) В СПОРТИВНОМ СЕЗОНЕ 2025-2026 ГОДОВ

1. Общие положения

1.1 «Технический регламент Контрольно-тестовых мероприятий среди региональных спортивных сборных команд Российской Федерации по гребному спорту по дисциплине гребля-индор удаленным способом в спортивном сезоне 2025-2026гг.» (далее – Регламент) разработан в целях определения правил участия спортсменов в Контрольно-тестовых мероприятиях региональных спортивных сборных команд Российской Федерации по гребному спорту по дисциплине гребля-индор удаленным способом, а также в целях определения порядка и условий организации мест проведения Тестирования удаленным способом.

1.2 Контрольно-тестовые мероприятия (далее – КТМ) региональных спортивных сборных команд Российской Федерации по гребному спорту (далее – РССК, Сборная команда) проводятся в целях обеспечения в течение спортивного сезона оперативного контроля за уровнем специально-физической подготовки спортсменов региональных Сборных команд.

1.3 Общее руководство проведения КТМ РССК осуществляется главным тренером спортивной сборной команды РФ (далее - ССК), тренерским составом ССК и обеспечивающими специалистами ССК.

1.4 КТМ РССК по дисциплине гребля-индор проводятся на гребных эргометрах фирмы «Concept2» моделей D или E.

1.5 В КТМ РССК по дисциплине гребля-индор спортсмены могут принимать участие удаленным способом (онлайн формат).

1.6 Коэффициент КТМ равен - одному, за исключением очного участия в соревнованиях по гребле-индор внесенных в ЕКП (участие в соревнованиях коэффициент 1,5).

1.7 Обеспечение участия спортсменов в КТМ РССК удаленным способом, а также подготовка мест участия в Тестировании в онлайн формате, осуществляются региональными спортивными федерациями по гребному спорту (далее - РСФ).

2. Общие условия участия в онлайн Тестировании

2.1 Заявки на участие спортсменов в КТМ РССК удаленным способом (далее – онлайн Тестирование) присылаются РСФ на электронную почту svd@fgsr.ru, в соответствии с формой Приложения №1.

2.2 В заявке на участие в онлайн Тестировании РСФ, помимо количества спортсменов и их данных, указывает количество гребных эргометров, планируемых задействовать в онлайн Тестировании.

2.3 Участие в онлайн Тестировании проводится с использованием приложения **ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ**.

2.4 Контроль за соблюдением установленных Регламентом правил участия спортсменов в онлайн Тестировании в субъектах Российской Федерации, возлагается на главного тренера региональных спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации по гребному спорту (далее – главный тренер субъекта РФ), а также на председателя региональной коллегии спортивных судей по гребному спорту (далее - председатель РКСС).

2.5 РСФ, для обеспечения условий участия в онлайн Тестировании спортсменов своего региона, организует место проведения онлайн Тестирования и оборудует его всем необходимым спортивным инвентарем и техническими средствами. РСФ заблаговременно оповещает спортсменов и тренеров своего региона о месте и времени проведения онлайн Тестирования.

2.6 Даты проведения онлайн Тестирования:

- КТМ РССК №01 08.11.2025
- КТМ РССК №02 22.11.2025
- КТМ РССК №03 06.12.2025
- Кубок России, ВС КУБОК ПЕТРА / КТМ РССК №04-05 20-21.12.2025
- КТМ РССК №06 10.01.2026
- КТМ РССК №07 24.01.2026
- КТМ РССК №08 07.02.2026
- Первенство России до 19 лет / КТМ РССК №07-08 07-08.02.2026
- Чемпионат России, Первенство России до 23 лет / КТМ РССК №09-10 21-22.02.2026

2.7 К участию в онлайн Тестировании допускаются спортсмены, имеющие допуск спортивного врача и договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

2.8 Онлайн Тестирование проводится в личном зачете в дисциплине гребля-индор на дистанции 2000 метров.

2.9 Прием заявок на участие в онлайн Тестировании заканчивается за 3 (три) дня до дат проведения онлайн Тестирования, указанных в п.2.6:

№	Дата проведения онлайн Тестирования	Дата и время окончания приема заявок на участие в онлайн Тестировании
1.	08.11.2025	10:00* 06 ноября 2025 года
2.	22.11.2025	10:00* 19 ноября 2025 года
3.	06.12.2025	10:00* 03 декабря 2025 года
4.	20.12.2025	10:00* 17 декабря 2025 года
5.	21.12.2025	

6.	10.01.2026	10:00* 07 января 2026 года
7.	24.01.2026	10:00* 21 января 2026 года
8.	07.02.2026	10:00* 04 февраля 2026 года
9.	07.02.2026	10:00* 04 февраля 2026 года (юноши, девушки до 19 лет)
10.	08.02.2026	
11.	21.02.2026	10:00* 18 февраля 2026 года
12.	22.02.2026	

* время указано московское

2.10 Плановое время начала онлайн Тестирования, согласно дат, указанных в п.2.6 - 09:00 по московскому времени.

2.11 РСФ, в местах проведения онлайн Тестирования, обязаны обеспечить со своей стороны устойчивое высокоскоростное интернет-соединение, для бесперебойной работы приложения ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ на протяжении всех этапов проведения онлайн Тестирования.

2.12 Идентификатор и код доступа на видеотрансляцию приложения ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ для проведения онлайн Тестирования, направляется на электронную почту РСФ за день до даты проведения онлайн Тестирования.

2.13 Для обеспечения видеотрансляции и видеофиксации онлайн Тестирования, необходимо два устройства (смартфон, планшет, ПК, ноутбук):

2.13.1 **первое устройство** – производит стационарную видеотрансляцию через ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ места участия в онлайн Тестировании. В обзор видео картинки, транслируемой с места участия в онлайн Тестировании, должно входить:

- место для взвешивания спортсменов;
- все гребные эргометры, задействованные в прохождении онлайн

Тестирования.

Во время проведения всех этапов участия в онлайн Тестировании, обзор видео картинки первого устройства не должен быть загорожен и на протяжении всей трансляции должна быть обеспечена полная обзорность места участия онлайн Тестирования. В случае нарушения положений п.2.13.1 результаты онлайн Тестирования могут быть не приняты к рассмотрению или аннулированы;

2.13.2 **второе устройство** – производит динамическую непрерывную видеозапись всех этапов участия в онлайн Тестировании:

- валидация весов;
- верификация спортсменов и взвешивание массы их тела;
- очередность рассадки спортсменов на гребные эргометры;
- прохождение спортсменами дистанции 2000 метров на гребных эргометрах;
- фиксация результатов прохождения спортсменами дистанции 2000 метров на гребных эргометрах.

2.14 Для технического обеспечения участия в онлайн Тестировании необходимо:

2.14.1 убедиться, что заряд батарей в мониторе гребного эргометра не ниже 90%;

2.14.2 убедиться, что заряда аккумулятора на первом и втором устройствах будет достаточно на 2 (два) и более часа бесперебойной работы.

2.15 Гребные эргометры, установленные РСФ для проведения онлайн Тестирования, должны быть пронумерованы слева направо в порядке от «1» (единицы) до числа равному количеству, задействованных в онлайн Тестировании гребных эргометров. Порядковый номер гребного эргометра должен быть виден в видеотрансляции. На мониторах гребных эргометров необходимо выставить текущую календарную дату и время, а также установить для прохождения онлайн Тестирования дистанцию 2000 метров с разбивкой на отрезки по 500 метров.

2.16 Спортсмен, заявленный РСФ для участия в онлайн Тестировании, перед прохождением Тестирования (не ранее, чем за 30 мин до прохождения дистанции на гребном эргометре), обязан:

- с использованием видеофиксации пройти верификацию своей личности путем предоставления в развернутом виде 2-3 страницы собственного Паспорта гражданина РФ на уровне своего лица;
- с использованием видеофиксации произвести взвешивание массы собственного тела на электронных весах.

Верификацию спортсмена и процедуру взвешивания проводит, уполномоченный представитель РСФ.

Спортсмен непрошедший процедуру верификации и взвешивания своего тела, к участию в онлайн Тестировании не допускается.

2.17 Для исключения случаев некорректного взвешивания участника онлайн Тестирования, перед процедурой взвешивания участников онлайн Тестирования, необходимо провести проверку весов (валидация) - путем контрольного взвешивания атлетической гири или диска спортивной штанги весом не менее 20 килограмм. Контрольное взвешивание необходимо провести в видеоформате, через приложение ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ, в присутствии (онлайн присутствие) уполномоченного представителя Сборной команды. Разница веса между величиной, заявленной на спортивном снаряде (гиря, диск) и величиной, полученной при взвешивании снаряда на весах, не должна превышать 100 грамм (далее – разница веса). Если разница веса при контрольном взвешивании не превышает величины в 100 грамм, весы на которых прошло взвешивания являются, прошедшими валидацию и на таких весах участник Тестирования может провести взвешивание своего тела. В случае если разница веса превышает 100 грамм, то весы, на которых проходило взвешивание, являются не прошедшими валидацию и на таких весах взвешивание участника Тестирования проводить запрещено.

2.18 Результаты взвешивания спортсменов вносятся в «Протокол взвешивания спортсменов-участников Контрольного-тестового мероприятия региональных спортивных сборных команд Российской Федерации по гребному спорту по дисциплине гребля-индор удаленным способом» (далее – Протокол взвешивания).

2.19 Форма Протокола взвешивания представлена в Приложении №2. Протокол взвешивания подписывает председатель РКСС и главный тренер субъекта РФ.

2.20 Прохождение спортсменами процедуры взвешивание и участия в онлайн Тестировании в экипировке с символикой других государств запрещено. В случае нарушения данного правила, результат спортсмена, нарушившего указанное в п.2.19 правило, будет аннулирован.

2.21 Рассадка спортсменов на гребные эргометры для прохождения онлайн Тестирования происходит в порядке прохождения их верификации и взвешивания, начиная с гребного эргометра под номером «1» и далее строго по нумерации гребных эргометров.

2.22 Спортсмен-участник онлайн Тестирования может установить произвольное положение заслонки маховика (демпфера) гребного эргометра, в диапазоне от 1 до 10.

2.23 Результаты прохождения спортсменами онлайн-Тестирования (прохождения дистанции на гребном эргометре) фиксируются видеозаписью, фотографией, а также вносятся в «Протокол участия спортсменов в Контрольно-тестовом мероприятии региональных спортивных сборных команд Российской Федерации по гребному спорту по дисциплине гребля-индор удаленным способом» (далее – Протокол онлайн Тестирования).

2.24 Форма Протокола онлайн Тестирования представлена в Приложении № 3. Протокола онлайн Тестирования подписывает председатель РКСС и главный тренер субъекта РФ.

2.25 Видеозаписью и фотографией монитора гребного эргометра при прохождении спортсменом дистанции 2000 метров фиксируется:

- итоговый общий временной результат;
- средний темп прохождения дистанции;
- среднее время прохождения дистанции по пятисотметровым отрезкам;
- разбивка временного прохождения дистанции по пятисотметровым отрезкам.

3. Порядок проведения Тестирования

3.1 РСФ, для обеспечения участия спортсменов своего региона в онлайн Тестировании, обязана подключиться к видеотрансляции через приложение ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ не позднее 08:30 по московскому времени.

3.2 После подключения к видеотрансляции через приложение ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ, РСФ, по согласованию с уполномоченным представителем Сборной команды, используя динамическую видеофиксацию происходящего (с помощью второго устройства), проводит следующие действия:

3.2.1 валидация весов;

3.2.2 верификация спортсменов и взвешивание массы их тела с фиксацией результатов взвешивания в Протоколе взвешивания;

3.2.3 рассадка спортсменов на гребные эргометры;

3.2.4 прохождение спортсменами дистанции 2000 метров на гребных эргометрах;

3.2.5 фиксация результатов прохождения спортсменами дистанции 2000 метров на гребных эргометрах.

3.3 Онлайн Тестирование (старт прохождения дистанции на гребном эргометре) запускается по согласованию уполномоченного представителя Сборной команды, не ранее 09:00 по московскому времени.

3.4 Старт заездов онлайн Тестирования дается уполномоченным представителем Сборной команды, путем следующих последовательных голосовых команд: «НА СТАРТ» – «ВНИМАНИЕ» – «МАРШ». Для воспроизведения вышеуказанных голосовых команд необходимо звук на первом устройстве включить на максимальное значение.

3.5 В случае разрыва видеотрансляции приложения ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ в момент прохождения спортсменами онлайн Тестирования, РСФ продолжает онлайн Тестирование и его видеофиксацию, при этом пытается восстановить видео трансляции ЯНДЕКС.ТЕЛЕМОСТ.

3.6 В случае, если количество заявленных РСФ спортсменов для участия в онлайн Тестировании, не помещается в один заезд, то РСФ проводит несколько заездов, повторяю процедуру всех этапов онлайн Тестирования:

- валидация весов;
- верификация спортсменов и взвешивание массы их тела;
- рассадка спортсменов на гребные эргометры;
- прохождение спортсменами дистанции 2000 метров на гребных эргометрах;
- фиксация результатов прохождения спортсменами дистанции 2000 метров на гребных эргометрах.

3.7 По окончании каждого заезда онлайн Тестирования, РСФ в течении 15 минут обязана прислать на электронную почту svd@fgsr.ru:

- файл видеофиксации заезда, подписав его «Онлайн тестирование (субъект РФ) и № заезда»;
- фотографии монитора гребного эргометра, фиксирующие результат прохождения конкретного спортсмена дистанции на гребном эргометре, наименованные «ФИО спортсмена»;
- фотографии (сканированные копия) «Протокола взвешивания» и «Протокола онлайн Тестирования».

4. Подведение итогов Тестирования

4.1 Итоги прохождения онлайн Тестирования подводятся по проценту выполнения коэффициента В. Монахова. Модельные нормативы коэффициента В. Монахова по возрастным и гендерным категориям указаны в таблице 1.

5. Заключительные положения

5.1 Решение спорных вопросов, касающихся проведения онлайн Тестирования, является прерогативой Общероссийской общественной организации «Федерация гребного спорта России» (далее – ФГСР).

5.2 При принятии решений по вопросам онлайн Тестирования ФГСР будет руководствоваться «Положением о спортивной сборной команде Российской Федерации по гребному спорту» и настоящим Регламентом.

5.3 В случае выявления фактов фальсификации результатов онлайн Тестирования, в том числе предоставления недостоверной информации о весе спортсмена, к лицам причастным к факту фальсификации, будут применены меры дисциплинарной ответственности, вплоть до запрета участия в спортивных соревнованиях, организуемых ФГСР.

Таблица 1

Категория спортсменов	Коэффициент В. Монахова Дистанция 2000 метров
МА	26,0
МБ 21-22	25,0
МБ 19-20	24,5
ЖА	20,0
ЖБ 21-22	19,0
ЖБ 19-20	18,5
МЮА	24,0
ЖЮА	18,0

Заявка на участие спортсменов в номер Контрольно-тестовых мероприятии региональных спортивных сборных команд Российской Федерации по гребному спорту

по дисциплине гребля-индор удаленным способом

дата проведения

место проведения

Субъект РФ: _____

Количество задействованных в Тестировании гребных эргометров: _____

№	Фамилия, имя участника	Регион	Дата рождения	Длина тела	Возрастная категория	Личный тренер
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
Главный тренер субъекта РФ		Подпись			ФИО	

**Протокол взвешивания
спортсменов-участников **номер** Контрольного-тестового мероприятия
региональных спортивных сборных команд Российской Федерации
по гребному спорту по дисциплине гребля-индор удаленным способом.**

Субъект Российской Федерации: _____

Дата проведения

Место проведения

№ п/п	Фамилия Имя Отчество спортсмена	Масса тела спортсмена (00,0 кг)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Председатель РКСС: / _____ / _____

Главный тренер субъекта РФ: / _____ / _____

Приложение

№3 Протокол

участия спортсменов в номер Контрольно-тестовом мероприятии региональных спортивных сборных команд Российской Федерации по гребному спорту по дисциплине гребля-индор удаленным способом

Субъект Российской Федерации: _____

Дата проведения

Место проведения

№ п/ п	Фамилия Имя Отчество спортсмена	Категория спортсмена: МА, МБ 21-22, МБ 19- 20, МЮА ЖА, ЖБ 21-22, ЖБ 19- 20, ЖЮА	Масса тела спортсмен а (00,0 кг)	Итоговое время прохождения спортсменом дистанции 2000 метров (00:00,0)	Средний темп прохождения дистанции 2000 метров	Среднее время прохождение дистанции 2000 метров по 500- метровым отрезкам (00:00,0)	Время прохождения дистанции 2000 метров по 500- метровым отрезкам (00:00,0)
1.							
2.							

3.								

*** все столбцы обязательны для заполнения**

Председатель РКСС: / _____ / _____

Главный тренер субъекта РФ: / _____ / _____