

Приложение №1
к регламенту проведения всероссийского отборочного контрольно-тестового мероприятия по гребному спорту среди мужчин, женщин; юниоров, юниорок до 23 лет; юношей и девушек до 19 лет

Тестирования для спортсменов: мужчины, женщины; юниоры, юниорки (до 23 лет)

День, время	Содержание	Фиксируемые показатели	Примечание
День 1 11:00	Тест гр. эргометр Concept-2 3x150 м. максимально, отдых 3 мин.	Время прохождения Средняя мощность (W) Время прохождения ср.500	Разминка на гребном эргометре 20'
	Тест гр. эргометр Concept-2 2000 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 Concept-2 6000 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 Concept-2 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./ гр. эргометр Concept-2 10 000 м.	Время прохождения ЧСС по завершению и через 1' восстановления	Одна из трех предложенных дисциплин на выбор. На эргометре прохождение дистанции на темпе 28, при минимальном уровне сопротивления (1).

* результаты теста должны быть отправлены на электронные почты testing1@fgsr.ru (основной состав), testingU23@fgsr.ru (юниорский состав) в срок до 17 января 2022 года (включительно).

Тестирования для спортсменов: юноши, девушки (до 19 лет)

День, время	Содержание	Фиксируемые показатели	Примечание
День 1 10:00	Тест гр. эргометр Concept-2 3x150 м. максимально, отдых 3 мин.	Время прохождения Средняя мощность (W) Время прохождения ср.500	Разминка на гребном эргометре 20'
	Тест гр. эргометр Concept-2 2000 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 Concept-2 6000 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 10 000 м./ Лыжи 15 000 м./ гр. эргометр Concept-2 10 000 м.	Время прохождения ЧСС по завершению и через 1' восстановления	Одна их трех предложенных дисциплин на выбор. На эргометре прохождение дистанции на темпе 28, при минимальном уровне сопротивления (1).

* результаты теста должны быть отправлены на электронную почту testingU19@fgsr.ru в срок до 17 января 2022 года (включительно).