

ГРЕБАНЕ

Автор: Никола Господарски

Характеристика на модела

Гребането е цикличен спорт, при който основното необходимо физическо качество е силовата издръжливост. По време на състезание гребецът трябва да постигне оптимално съотношение между високата мощност и голямата дължина на загребването. Основните антропометрични фактори са височината и разтега, както и връзката между тях. Разтегът варира между 103% до 106% спрямо ръста. Оптималната телесна маса е много близка до ръста минус 100. Основните антропометрични качества, които гребците трябва да притежават са много висок аеробен и добър анаеробен капацитет.

В елитното гребане преобладават устойчивите типове нервна дейност – флегматичен и сангвиничен. Това е обусловено от особеностите на тренировъчната и състезателната дейност, където едни и същи движения се повтарят отново и отново, в условията на голяма умора, на конкуренция, на неблагоприятни метеорологични въздействия и др. Важни психологически качества са воля, осъзната мотивация, целеустременост, устойчивост, реалистична самооценка на възможностите и др.

Описание на тестовете

1. Ръст. Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

2. Разлика между разтег - ръст – измерва се разстоянието между върховете на пръстите на максимално разтворени на височината на раменете ръце с точност до 1 см. От получения резултат се изважда ръста и се изчислява разликата.

3. Бягане на 800 м - извършва се от висок старт и се измерва се с точност до 1 сек.

4. Коремни преси – изпълняват се на специална хоризонтална лежанка или на постелка с помощта на партньор. Стартът се дава от легнало положение, с изправени крака, ръцете са зад главата със скръстени пръсти. Отчита се броят на изправянията до 90° за 30 сек.

5. Изтегляне на щанга (лицев лег) с 20 кг – кандидатът ляга на хоризонтална лежанка. Лостът на щангата трябва да бъде на височината на изпънатите ръце на тестирания. След сигнал започва изпълнението, като тежестта се изтегля нагоре докато опре в лежанката след което се пуска и изпълнението се повтаря. Броят се само чистите повторения, извършени за 30”.

6. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок. Изчислява се по формулата: $RTR = R - T - 100$ („R“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

7. Бягане на 60 м – извършва се от висок старт, като времето се засича с точност до 0,01 сек.

8. Вертикален отскок (см). Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ($X = H - h$).

9. Наклон напред – кандидатът стъпва на пейка или платформа с височина минимум 30 сантиметра, на едната страна на която е отбелязано разграфяване в сантиметри. За нулева стойност се приема нивото на стъпалата. Наклонът се извършва с изправени колене, като за

резултат се приема не максимално достигнатата стойност, а тази на която състезателят е успял да задържи пръстите си. Резултатът се измерва с точност до 0,5 см. Тестът дава информация за нивото на гъвкавостта в тазобедрените стави и подвижността на гръбначния стълб. Оптималните стойности са около 8 – 10 см за момчетата и 12 – 14 см за момичетата.

10. Моторен тест – изпълнява се на специален фиш, на който има нарисувани две мрежи от квадрати. Кандидатът трябва да постави точки във всеки квадрат с молив или химикал. Горната мрежа се попълва с дясната ръка, а долната – с лявата. За краен резултат се отчита общото време, измерено от попълването на двете мрежи.

11. Експертна оценка. Извършва се комисия. Наблюдават се координацията и свободата на движенията при изпълнението на физическите тестове, степента на биологично съзряване и перспективите за постигане на високи спортни резултати в гребането. Оценява се с оценки от 2 до 6.

12. Биологична категория. Изчислява се по методика.

Представените тестове измерват и оценяват основните необходими за успешната реализация в гребането фактори – антропометрични качества, издръжливост, сила, бързина, гъвкавост и психомоторни възможности. Оценката се извършва като се сумират събраните от всеки отделен тест точки.

Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №1, №2, №6, №9, №10, №11, №12

Втори ден - №3, №4, №5, №7, №8

Нормативни таблици

ГРЕБАНЕ – момчета

ТЕСТ	Ръст (см.)	Разтег-ръст. (см.)	800 м (мин.)	Кор преси за 30сек (бр)	Л. лег щанга 30сек (бр)		РТР	60 м (сек.)	Верт. отск. (см.)	Накл. напред (см.)	Мотор тест	Експ. Оценка (2-6)	Биол. кат. (0-6)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12
точки						точки							
50	180	8	3:30	30	30	30	12	8,80	35	10	60	6	2
45	178	7	3:40	28	28	27	10	8,86	33	9	64		
40	176	6	3:50	26	26	24	9	8,92	31	8	68	5	3 и 1
35	174	5	4:00	24	24	21	8	8,98	29	7	72		
30	172	4,5	4:10	22	22	18	7	9,04	27	6	76		
25	170	4	4:20	20	20	15	6	9,10	25	5	80	4	4 и 0
20	166	3,5	4:30	18	18	12	5	9,16	23	4	84		
15	162	3	4:40	16	16	9	4	9,22	21	3	88		
10	158	2	4:50	14	14	6	3	9,28	19	2	92	3	5
5	156	1	5:00	12	12	3	2	9,34	17	1	96		
0	154	0	5:10	10	10	0	0	9,40	15	0	100	2	6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 200 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 230 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 270 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 330 точки

ГРЕБАНЕ – момичета

ТЕСТ	Ръст (см.)	Разгег- ръст. (см.)	800 м (мин.)	Кор преси за 30сек (бр)	Л. лег щанга 30сек (бр)		РТР	60 м (сек.)	Верг. отск. (см.)	Накл. напред (см.)	Мотор тест	Експ. Оценка (2-6)	Биол. кат. (0-6)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12
точки						точки							
50	174	8	3:50	30	26	30	15,0	9,00	30	16	60	50	2
45	172	7	4:00	28	24	27	13,0	9,12	28	14	64	45	
40	170	6,5	4:10	26	22	24	11,0	9,24	26	12	68	40	3 и 1
35	168	6	4:20	24	20	21	9,0	9,36	24	10	72	35	
30	166	5,5	4:30	22	18	18	7,0	9,48	22	8	76	30	
25	164	5	4:40	20	16	15	5,0	9,60	20	6	80	25	4 и 0
20	162	4	4:50	18	14	12	3,0	9,72	18	4	84	20	
15	158	3	5:00	16	13	9	1,0	9,84	16	3	88	15	
10	154	2	5:10	14	12	6	0,0	9,96	14	2	92	10	5
5	152	1	5:20	12	11	3	-2,0	10,08	12	1	96	5	
0	150	0	5:30	10	10	0	-4,0	10,20	10	0	100	0	6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 200 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 230 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 270 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 330 точки