**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | | | девочки | мальчики | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | не более | | |
| 6,9 | | 7,1 | | 6,7 | | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | не менее | | |
| 7 | | 4 | | 10 | | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | не менее | | |
| +1 | | +3 | | +3 | | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | не менее | | |
| 110 | | 105 | | 120 | | 115 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция  6 м | количество попаданий | не менее | | | | не менее | | |
| 2 | | 1 | | 3 | | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | | | | не менее | | |
| 10,0 | 8,0 | | | 12,0 | | 10,0 |
| 2.2 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | | не менее | | |
| 2 | | | | 3 | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)   
по виду спорта «спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | | | |
| мальчики/  юноши | | | девочки/  девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | | |
| 10,4 | | 10,9 | |
| 1.2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | | |
| 8.05 | | 8.29 | |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | 15 | |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | | | |
| +5 | | +6 | |
| 1.5. | | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | | | |
| 8,7 | | 9,1 | |
| 1.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | |
| 160 | | 145 | |
| 1.7. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | | |
| 7 | | - | |
| 1.8. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 11 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | | Подъем выпрямленных ног  из виса на гимнастической стенке  в положение «угол» | количество раз | | не менее | | | |
| 6 | 4 | | |
| 2.2. | | Прыжок в высоту с места | см | | не менее | | | |
| 40 | | | |
| 2.3. | | Тройной прыжок с места | м | | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 2.4. | | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | | не менее | | | |
| 5,2 | | | |
| 2.5. | | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | | не менее | | | |
| 6,0 | | | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | |
| 8.10 | 10.0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 49 | 43 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 15 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 20 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке  в положение «угол» | количество раз | не менее | | |
| 15 | 8 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | не менее | | |
| 20 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | |
| 47 | |
| 2.4. | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| 6,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| 7,0 | |
| 2.6. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| 6,3 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |