**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 ногиз 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» |