# Требования, предъявляемые к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина: греко-римская борьба)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"**

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"**

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

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | Дополнительные критерии оценки |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики/ юноши | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| | | | 10,4 | |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| | | | 8.05 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| | | | 20 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| | | | +5 | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| | | | 8,7 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| | | | 160 | |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| | | | 7 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| | | | 6 | |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| | | | 40 | |
| 2.3. | Тройной прыжок с места | м | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+1м |
| | | | 5 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1м |
| | | | 5,2 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1м |
| | | | 6,0 | |
| 3. 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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба"**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | Дополнительные критерии оценки |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 3 балла<br>8,2 | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | 3 балла<br>8.10 | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла<br>36 | +1 балл за каждый доп.+10 раз |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла<br>+11 | +1 балл за каждый доп. +1см |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | 3 балла<br>7,2 | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла<br>215 | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | 3 балла<br>49 | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 3 балла<br>15 | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз | 3 балла<br>15 | +1 балл за каждый доп. раз |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | 3 балла<br>20 | +1 балл за каждый доп.+10 раз |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | 3 балла<br>47 | +1 балл за каждые доп.+1см |
| 2.4. | Тройной прыжок с места | м | 3 балла<br>6,0 | +1 балл за каждые доп.+1м |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | 3 балла<br>7,0 | +1 балл за каждый доп. +1м |
| 2.6. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | 3 балла<br>6,3 | +1 балл за каждый доп. +1м |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |