

Спортивная борьба

Таблица 18

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до одного года по виду спорта "спортивная борьба"

Минимальный проходной балл – 7 баллов

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

Таблица 19

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше одного года по виду спорта "спортивная борьба"

Минимальный проходной балл – 7 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки	Дополнительные критерии оценки
			мальчики	
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с, не более	1 балл 6,7	+1 балл за каждые -0,10 с
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 10	+1 балл за каждый доп. раз
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл +3	+1 балл за каждый доп. см
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл 120	+1 балл за каждые доп.+10см
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий, не менее	1 балл 3	
Нормативы специальной физической подготовки				
1.6.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с, не менее	1 балл 12,0	+1 балл за каждые +0,10 с
1.7.		количество раз,	1 балл	

	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее	3	+1 балл за каждый доп. раз
--	--	----------	---	----------------------------

Таблица 20

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"

Минимальный проходной балл – 12 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии	Дополнительные критерии оценки
			мальчики	
Нормативы общей физической подготовки				
3.1.	Бег на 60 м	с, не более	1 балл 10.4	+1 балл за каждые -0,10 с
3.2.	Бег на 1500 м	мин., не более	1 балл 8.05	+1 балл за каждые -0,30 с
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 20	+1 балл за каждый доп. раз
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл +5	+1 балл за каждый доп. см
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с, не более	1 балл 8.7	+1 балл за каждые -0,10 с
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл 160	+1 балл за каждые доп.+10см
3.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл 7	+1 балл за каждый доп. 5 раз
Нормативы специальной физической подготовки				
3.8	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз, не менее	1 балл 6	+1 балл за каждый доп. раз
3.9	Прыжок в высоту с места	см, не менее	1 балл 40	+1 балл за каждый доп. см
3.10	Тройной прыжок с места	м, не менее	1 балл 5	+1 балл за каждый доп. +1 м
3.11	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м, не менее	1 балл 5.2	+1 балл за каждый доп. +1 м
3.12	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м, не менее	1 балл 6.0	+1 балл за каждый доп. +1 м

Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	Наличие разряда +1 балл +2 балла +3 балла
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	Наличие разряда +1 балл +2 балла +3 балла

