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

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

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

			Норматив				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики/	девочки/			
			юноши	девушки			
	1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Γουνο 60 το	2	не более				
1.1.	Бег на 60 м	c	10,4	10,9			
1.2.	Бег на 1500 м	NAIN 0	не более				
1.2.		мин, с	8.05	8.29			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	MONIMACEDO MAD	не мен	ee			
	лежа на полу	количество раз	20	15			
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	СМ	не мен	ee			

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	С	не более	
	Прыжок в длину с места толчком		8,7	9,1
1.6.	двумя ногами	СМ	не мен 160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не мен 7	iee _
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не мен	ree 11
	2. Нормативы специал	<u>।</u> ьной физической полг	ОТОВКИ	11
	Подъем выпрямленных ног	рион физи теской подг	не мен	iee
2.1.	из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	СМ	не менее	
2.3.	Тройной прыжок с места	M	40 не менее	
	Бросок набивного мяча (3кг) вперед		5 не менее	
2.4.	из-за головы		5,2	
2.5		M	не мен	iee
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6,0		
	3. Уровень спор	тивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапах спорти (до трех лет)	спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спорти (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 и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Vymanyayyyg	Единица	Норматив		
JNº 11/11	Упражнения	измерения	юноши девуг	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	F		не более		
	Бег на 60 м	c	8,2	9,6	
1.2 Γ 2000			не более		
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8.10	10.0	

1.3.	Сгибание и разгибание рук		не менее		
	в упоре лежа на полу	количество раз	36	15	
	Наклон вперед из положения стоя		не менее		
1.4.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+11	+15	
1 5	H ~ C 2.10	_	не более		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	c	7,2	8,0	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком		не менее		
1.0.	двумя ногами	СМ	215	180	
	Поднимание туловища		не мене	ee	
1.7.	из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	43	
1.0	Подтягивание из виса на высокой		не менее		
1.8.	перекладине	количество раз	15	-	
1.0	Подтягивание из виса лежа		не менее		
1.9.	на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	20	
	2. Нормативы специаль	ной физической по	одготовки		
	Подъем выпрямленных ног		не менее		
2.1.	из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	15	8	
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре		не менее		
2.2.	на брусьях	количество раз	20		
2.2	1,5		не менее		
2.3.	Прыжок в высоту с места	СМ	47		
2.4.	Тройной примок с мосто		не менее		
2.4.	Тройной прыжок с места	M	6,0		
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед	М	не менее		
4.3.	из-за головы		7,0		
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	M	не менее		
0,3					
	3. Уровень спорт	гивной квалификац	ии		
3.1.	Спортивный разряд	«кандидат в масте	ра спорта»		

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

№ п/п		Е Норматив		ИВ			
	Упражнения	Единица	юноши/	девушки/			
		измерения	мужчины	женщины			
	1. Нормативы общей физической подготовки						
1 1	Бег на 2000 м	мин, с	не более				
1.1.			-	9.50			
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более				
			12.40	-			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не мен	ee			
	лежа на полу		42	16			

	Наклон вперед из положения стоя		не менее			
1.4.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+13	+16		
1.5.	Челночный бег 3х10 м		не более			
1.5.	челночный бег эхто м	С	6,9	7,9		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее			
1.0.	двумя ногами	CIVI	230	185		
	Поднимание туловища		не мене	ee		
1.7.	из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	50	44		
1.0	Подтягивание из виса на высокой		не менее			
1.8.	перекладине	количество раз	15	-		
1.9.	Подтягивание из виса лежа	KOTHHOOTRO 200	не менее			
1.9.	на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	20		
	2. Нормативы специал	вьной физической по	одготовки			
	Подъем выпрямленных ног		не менее			
2.1.	из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	15	8		
2.2.	Тройной прыжок с места		не менее			
۷.۷.	троиной прыжок с места	M	6,2			
2.3.	Пах имом в вухосту с мосто	см	не менее			
2.3.	Прыжок в высоту с места		52			
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	М	не менее			
			8,0			
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	M	не менее			
	9,0					
		этивной квалификаг				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»					