

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		НП-1						НП-2						НП-3						НП-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	3	4	5								
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Бег на 30 м	Сек	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж		
			6,9	7,1	6,8	7,0	6,7	6,9	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6	6,6	6,7	6,5	6,6	6,4	6,5	6,3	6,4	6,2	6,3	6,1	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	7	4	8	5	9	6	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	110	105	114	109	118	113	120	115	124	119	128	123	130	125	132	127	134	129	136	131	138	133	140	135
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+3	+5	+4	+6	+5	+7
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	Кол-во попаданий	2	1	3	2	4	3	3	2	4	3	5	4	4	3	5	5	6	5	6	5	7	6	8	7
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки	Сек	10,0	8,0	10,5	8,5	11,0	9,0	12,0	10,0	12,5	10,5	13,0	11,0	12,5	10,5	13,0	11	13,5	11,5	14,0	12,0	14,5	12,5	15,0	13,0

	на поясе. Фиксация положения.																									
2.	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Раз	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7	8	8

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	3	4	5										
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Бег челночный 3x10 м	Сек	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9	8,6	9,0	8,5	8,9	8,4	8,8	8,5	8,9	8,4	8,8	8,3	8,7	8,2	8,6	8,1	8,5	8,0	8,4

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	20	15	21	16	22	17	23	18	24	19	25	20	26	19	27	20	28	21	29	22	30	23	31	24
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	160	145	165	150	170	155	172	157	174	159	176	161	178	163	180	165	182	167	184	169	186	171	188	173
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+5	+6	+7	+8	+9	+10
5.	Бег на 60 м	Сек	10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7	10,1	10,6	10,0	10,5	9,9	10,4	9,8	10,3	9,7	10,2	9,6	10,1	9,5	10,0	9,4	9,9	9,3	9,8
6.	Бег на 1500 м	Мин, сек	8,05	8,29	8,02	8,27	8,0	8,25	7,58	8,23	7,56	8,21	7,54	8,19	7,52	8,17	7,50	8,15	7,48	8,13	7,46	8,11	7,44	8,09	7,42	8,07
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Раз	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15	-	16	-	17	-	18	-
8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Раз	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15	-	16	-	17	-	18	-	19	-	20	-	21	-	22

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Раз	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15
2.	Прыжок в высоту с места	См	40	40	42	42	44	44	45	45	46	46	47	47	45	45	46	46	47	47	45	45	46	46	47	47
3.	Тройной прыжок с места	М	5	5	5,1	5,1	5,2	5,2	5,3	5,3	5,4	5,4	5,5	5,5	5,6	5,6	5,7	5,7	5,75	5,75	5,8	5,8	5,85	5,85	5,9	5,9
4.	Бросок набивного	М	5,2	5,2	5,3	5,3	5,4	5,4	5,5	5,5	5,6	5,6	5,7	5,7	5,8	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2	6,3	6,3

	мяча (3кг) вперёд из-за головы																										
5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	М	6,0	6,0	6,03	6,03	6,05	6,05	6,07	6,07	6,09	6,09	6,11	6,11	6,13	6,13	6,17	6,17	6,2	6,2	6,23	6,23	6,25	6,25	6,27	6,27	

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЁХ ЛЕТ)	СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ: «ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД , ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД, ПЕРВЫЙ ЮНОШЕЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД»
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЁХ ЛЕТ)	СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ: « ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД, ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД, ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД»

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		ССМ						
		оценки						
		3		4		5		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА								
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Бег челночный 3x10 м	Сек	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	36	15	37	16	38	17
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	215	180	217	183	220	186
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+11	+15	+12	+16	+13	+17
5.	Бег на 60 м	Сек	10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7
6.	Бег на 1500 м	Мин, сек.	8,05	8,29	8,05	9,55	8,0	9,50
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Раз	7	-	8	-	9	-
8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Раз	-	11	-	12	-	13
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА								
1.	Подъем выпрямленных ног из виса на	Раз	15	8	16	9	17	10

	гимнастической стенке в положение «угол»							
2.	Прыжок в высоту с места	См	47	47	48	48	49	49
3.	Тройной прыжок с места	М	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2
4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы	М	7,0	7,0	7,1	7,1	7,2	7,2
5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	М	6,3	6,3	6,4	6,4	6,5	6,5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Раз	20	20	21	21	22	22
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ								
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА»								

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		ВСМ						
		оценки						
		3		4		5		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА								
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Бег челночный 3x10 м	Сек	6,9	7,9	7,0	8,0	7,1	8,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	42	16	43	17	44	18
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	230	185	233	188	236	191
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+13	+16	+14	+17	+15	+18
5.	Бег на 2000 м	Мин, сек.	-	9,50	-	9,48	-	9,46
6.	Бег на 3000 м	Мин, сек.	12,40	-	12,38	-	12,36	-
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Раз	50	44	51	45	52	46
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Раз	15	-	16	-	17	-
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Раз	-	20	-	21	-	22

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Раз	15	8	16	9	17	10
2.	Прыжок в высоту с места	См	47	47	48	48	49	49
3.	Тройной прыжок с места	М	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2
4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы	М	5,2	5,2	5,3	5,3	5,4	5,4
5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	М	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ								
СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ «МАСТЕР СПОРТА»								

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.