Приложение № 1
к Правилам приема лиц на программу
спортивной подготовки
по виду спорта спортивная борьба в
ГБФСУ «СШОР Кузбасса по спортивной борьбе»

НОРМАТИВЫ (требования)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	**10**
	Бег 60 м (не более 9,8 с)	**10**
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с)	**10**
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)	**10**
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)	**10**
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)	**10**
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	**10**
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	**10**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	**10**
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)	**10**
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	**10**
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	**10**
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	**10**
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	**10**
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	**10**
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)	**10**
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	**10**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	**10**
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)	**10**

Необходимое количество баллов: **190**

НОРМАТИВЫ (требования)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	**10**
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	**10**
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)	**10**
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)	**10**
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)	**10**
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)	**10**
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	**10**
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	**10**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	**10**
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	**10**
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	**10**
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	**10**
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	**10**
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	**10**
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	**10**
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	**10**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	**10**
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	**10**
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Необходимое количество баллов: **180**

НОРМАТИВЫ (требования)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	**баллы**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	**10**
	Бег 60 м (не более 9,4 с)	**10**
	Бег 100 м (не более 14,4 с)	**10**
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)	**10**
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)	**10**
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)	**10**
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)	**10**
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)	**10**
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)	**10**
	Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)	**10**
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	**10**
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)	**10**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	**10**
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)	**10**
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)	**10**
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	**10**
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	**10**
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)	**10**
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)	**10**
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)	**10**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)	**10**
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	**10**
Техническое мастерство	**Обязательная техническая программа**	
Спортивный разряд	**Кандидат в мастера спорта**	

Необходимое количество баллов: **220**

НОРМАТИВЫ (требования)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	**баллы**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	**10**
	Бег 60 м (не более 8,8 с)	**10**
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	**10**
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,1 с)	**10**
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)	**10**
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)	**10**
	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)	**10**
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)	**10**
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)	**10**
	Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с)	**10**
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	**10**
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)	**10**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)	**10**
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)	**10**
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)	**10**
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)	**10**
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	**10**
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)	**10**
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)	**10**
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)	**10**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)	**10**
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)	**10**
Техническое мастерство	**Обязательная техническая программа**	
Спортивное звание	**Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса**	

Необходимое количество баллов: **220**