

Приложение № 1

к Правилам приема лиц на дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
в ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по спортивной борьбе»

**НОРМАТИВЫ (требования)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Мальчики	Девочки	Зачет/ незачет
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 30 м	сек	не более 6,9	не более 7,1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	7	4	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	2	1	
Нормативы специальной физической подготовки				
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	сек	10	8	
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	2		

**НОРМАТИВЫ (требования)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Мальчики	Девочки	Зачет/ незачет
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 30 м	сек	не более 6,7	не более 6,8	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10	6	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+5	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	3	2	
Нормативы специальной физической подготовки				
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	сек	12	10	
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	3		

**НОРМАТИВЫ (требования)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Мальчики/юноши	Девочки/девушки	Зачет/незачет
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 60 м	сек	не более 10,4	10,9	
Бег на 1500 м	мин,сек	не более 8,05	8,29	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 20	15	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	
Челночный бег 3x10 м	сек	не более 8,7	9,1	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	7	-	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	-	11	
Нормативы специальной физической подготовки				
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Количество раз	не менее 6	4	
Прыжок в высоту с места	см	не менее 40		
Тройной прыжок с места	м	не менее 5		
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2		
Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы	м	не менее 6,0		

**НОРМАТИВЫ (требования)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Юноши	Девушки	Зачет/ незачет
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 60 м	сек	не более 8,2	9,6	
Бег на 2000 м	мин, сек	не более 8,10	10,0	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 36	15	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15	
Челночный бег 3x10 м	сек	не более 7,2	8,0	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	49	43	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	15	-	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	-	20	
Нормативы специальной физической подготовки				
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Количество раз	не менее 15	8	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Количество раз	не менее 20		
Прыжок в высоту с места	см	не менее 47		
Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0		
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0		
Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы	м	не менее 6,3		

**НОРМАТИВЫ (требования)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Юноши/мужчины	Девушки/женщины	Зачет/незачет
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 2000 м	мин, сек	-	не более 9,50	
Бег на 3000 м	мин, сек	не более 12,40	-	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 42	16	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16	
Челночный бег 3x10 м	сек	не более 6,9	7,9	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	50	44	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	15	-	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	-	20	
Нормативы специальной физической подготовки				
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Количество раз	не менее 15	8	
Прыжок в высоту с места	см	не менее 52		
Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2		
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0		
Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы	м	не менее 9,0		