Приложение N 5

 к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду спорта

 спортивная борьба

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

 (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

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