

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ (ГРЕКО-РИМСКОЙ) БОРЬБЫ**

На этап начальной подготовки (минимальный возраст зачисления 7 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10,0	не менее 12,00
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на стенке	количество раз	не менее 2	не менее 3

**ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ТЕСТИРОВАНИЯ (МАЛЬЧИКИ)
до года обучения/свыше года обучения**

Контрольные упражнения	результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м	6,7/6,5	6,8/6,6	6,9/6,7	7,0/6,8	7,1/6,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9/12	8/11	7/10	6/9	5/8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5/+7	+3/+5	+1/+3	0/+2	-1/+1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	120/140	120/130	110/120	100/110	90/100
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	4/5	3/4	2/3	1/2	0/1
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	14,0/16,00	12,0/14,00	10,0/12,00	9,0/11,00	8,0/10,00
Подъем ног до хвата руками в висе на стенке	4/5	3/4	2/3	1/2	0/1

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 21 баллов и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	отличный	хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (7 тестов)	35 и более	28-34	21-27	20 и менее

На учебно-тренировочный этап (минимальный возраст зачисления 11 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапах спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ТЕСТИРОВАНИЯ (МАЛЬЧИКИ)

до года обучения/свыше года обучения

Контрольные упражнения	результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 60 м	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6
Бег на 1500 м	7,45	7,55	8,05	8,15	8,25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+9	+7	+5	+3	+1
Челночный бег 3x10 м	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180	170	160	150	140
Подтягивание из виса на высокой перекладине	11	9	7	5	3
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	10	8	6	4	2
Прыжок в высоту с места	60	50	40	30	20
Тройной прыжок с места	7	6	5	4	3
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 36 баллов и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	отличный	хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (12 тестов)	60 и более	48-59	36-47	35 и менее

На этап совершенствования спортивного мастерства

(минимальный возраст зачисления 14 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее 49
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ТЕСТИРОВАНИЯ

Контрольные упражнения	результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 60 м	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
Бег на 2000 м	7,50	8,00	8,10	8,20	8,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	49	42	36	30	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15	+13	+11	+9	+7
Челночный бег 3x10 м	7,1	7,1	7,2	7,3	7,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	225	220	215	210	205
Поднимание туловища из положения лежа на	57	53	49	45	41

спине (1 мин)					
Подтягивание из виса на высокой перекладине	19	17	15	13	11
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	19	17	15	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	25	20	15	10
Прыжок в высоту с места	55	51	47	43	39
Тройной прыжок с места	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 42 баллов и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	отличный	хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (14 тестов)	70 и более	56-69	42-55	41 и менее

**На этап высшего спортивного мастерства
(минимальный возраст зачисления 16 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее 50
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 52
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 9,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»		

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ТЕСТИРОВАНИЯ

Контрольные упражнения	результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 3000 м	12,20	12,30	12,40	12,50	13,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	50	46	42	38	34
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+17	+15	+13	+11	+9
Челночный бег 3x10 м	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	250	240	230	220	210
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	60	55	50	45	40
Подтягивание из виса на высокой перекладине	20	18	15	12	10
Подъем выпрямленных	20	18	15	12	10

ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»					
Тройной прыжок с места	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
Прыжок в высоту с места	60	56	52	48	44
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	9,4	9,2	9,0	8,9	8,8

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 36 баллов и выше является приемной.

Уровень физических качеств	отличный	хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (12 тестов)	60 и более	48-59	36-47	35 и менее

