**Контрольно-переводные нормативы общей физической , специальной физической подготовки для зачисления (перевода) по годам и этапам спортивной подготовки**

**по виду спорта «вольная борьба»**

(Приложение N 5 к ФССП 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 на 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 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 90о) 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 8 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 15 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

(Приложение N 6 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

**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 на 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 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 |

(Приложение N 7 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег на 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег на 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390о) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 16 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин 48 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с) |
| Бег 2000 м (не более 5 мин 48 с) |
| Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 10 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях(не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 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 180 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |