**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»**

|  |  |
| --- | --- |
| **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) |