

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «спортивная борьба (вольная)»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 1 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – КМС;
- на этапе высшего спортивного мастерства – МС, МСМК.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Баллы
1.	Бег на 30 м.	не более 5,6 с	не более 5,4 с	не более 5,2 с	2
2.	Бег 60 м.	не более 9,6 с	не более 9,4 с	не более 8,8 с	3
3.	Челночный бег 3х10 м.	не более 7,6 с			5
4.	Челночный бег 3х10 м.		не более 7,6 с	не более 7,1 с	1
5.	Бег 100 м.		не более 14,4 с	не более 13,8 с	1
6.	Бег 400 м.	не более 1 мин. 21 с	не более 1 мин. 16 с	не более 1 мин. 14 с	5
7.	Максимальный поворот в выпрыгивании		не менее 390°	не менее 450°	1
8.	Бег 800 м.	не более 3 мин. 10 с	не более 2 мин. 48 с	не более 2 мин. 44 с	5
9.	Бег 1500 м.	не более 7 мин. 40 с	не более 7 мин. 00 с	не более 6 мин. 20 с	5
10.	Бег на 2000 м.		не более 10 мин.	не более 10 мин.	1
11.	Бег 2х800 м, 1 мин. отдыха		не более 5 мин. 48 с	не более 5 мин. 32 с	1
12.	Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз	не менее 6 раз	не менее 8 раз	5
13.	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 16 раз	не менее 20 раз	не менее 27 раз	5
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз	не менее 40 раз	не менее 48 раз	5
15.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 6 м	не менее 7 м	не менее 9 м	5
16.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 5,2 м	не менее 6,3 м	не менее 8 м	5
17.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз	не менее 2 раз	не менее 6 раз	5

18.	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 180 см	не менее 200 см	5
19.	Прыжок в высоту с места	не менее 40 см	не менее 47 см	не менее 52 см	5
20.	Тройной прыжок с места	не менее 5 м	не менее 6 м	не менее 6,2 м	5
21.	Подтягивание на перекладине за 20 с.	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 8 раз	5
22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.	не менее 10 раз	не менее 14 раз	не менее 18 раз	5
23.	Подъем туловища лежа на спине за 20 с.	не менее 6 раз	не менее 9 раз	не менее 11 раз	5
24.	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа - забегание на ковре – 5 баллов - перевороты – 5 баллов - кувырок с прыжком в высоту – 5 баллов			15