

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

«Спортивная школа № 2»

Внутковского района

Н.В. Суворова

2023г.



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	III-1	III-2	III-3	III-4
			мальчики			
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,7	не более 6,5	не более 6,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 10	не менее 13	не менее 16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +5	не менее +7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120	не менее 130	не менее 150
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5
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	не менее 15	не менее 20
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2	не менее 3	не менее 5	не менее 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"

N 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			
3.1.	Т(СС)-1 Т(СС)-2 Т(СС)-3	Наличие спортивных разрядов - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Т(СС)-4	Наличие спортивных разрядов - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Спортивная (вольная) борьба»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и(или) перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы												
		Бег на 30 м (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лакон вперед из пожимания стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (раз)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек)	Ползем ного хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перво (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)				
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														

Примечание*: критерий успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер _____ Дата _____ Члены комиссии _____

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Спортивная (вольная) борьба»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации для зачисления в (или) перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы													Результат сдачи (перевод) (участие группы), отсутствие зачисления (участие группы), отсутствие				
		Вег на 60 м (сек)	Вег на 150 м (мин,сек)	Положение стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Челюстной бер 3х10м (сек)	Политриятие из виса на высокой перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок с места (м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	Наличие спортивного инвентаря (в соответствии с требованиями ФК (ФП))					
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер _____ Дата _____ Члены комиссии _____