**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**спортивные единоборства спорта:**

**Избранный вид спорта- «Вольная борьба»**

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.7 с | не более 5.8 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.6 с | не более 7.8 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 3 мин 10 с | не более 3 мин 20 с |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 20 раз | не менее 15 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 155 см | не менее 150 см  |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.6 с | не более 5.7 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.6 с | не более 7.7 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 3 мин 10 с | не более 3 мин 20 с |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 25 раз | не менее 20 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 160 см | не менее 155 см  |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) |  не более 5.6 с | не более 5.7 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.6 с | не более 7.7 |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 3 мин 10 с | не более 3 мин 20 с |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 25 раз | не менее 20 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 160 см | не менее 155 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.5 с  | не более 5.6 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.5 с  | не более 7.6 с  |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 3 мин 00 с | не более 3 мин 10 с |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 9 раз | не менее 7 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 30 раз | не менее 25 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 165 см | не менее 160 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.5 с | не более 5.6 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.5 с  | не более 7.6 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 3 мин 00 с | не более 3 мин 10 с |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 9 раз | не менее 7 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 30 раз | не менее 25 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 165 см | не менее 160 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.4 с | не более 5.5 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.4 с | не более 7.5 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 2 мин 50 с | не более 3 мин 00 с |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 10 раз | не менее 8 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 35 раз | не менее 30 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 170 см | не менее 165 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.3 с | не более 5.4 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.7 с  | не более 7.8 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) |  не более 2 мин 40 с | не более 2 мин 50 с |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 11 раз | не менее 9 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 40 раз | не менее 35 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 175 см | не менее 170 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 5 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Общая физическая подготовка |
| Быстрота  | Бег 30 м (сек) | не более 5.3 с | не более 5.4 с |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (сек) | не более 7.6 с | не более 7.7 с |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) | не более 2 мин 40 с | не более 2 мин 50 с |
| Сила | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | не менее 12 раз | не менее 10 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | не менее 40 раз | не менее 35 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 180 см | не менее 175 см |
| Специальная физическая подготовка |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |