

**МБУДОД СДЮСШОР ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ
ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ФИЗИЧЕСКИМ(ДВИГАТЕЛЬНЫМ) СПОСОБНОСТЯМ И
СИСТЕМА ОЦЕНОК(БАЛЛОВ),ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО
ОТБОРА ПОСТУПАЮЩИХ (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) И СПЕЦИАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(СВП)
ДЛЯ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (11-12 лет)**

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		29-47 кг.					53-66 кг.					Свыше 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
2	Бег на 60 м (с)	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3
3	Челночный бег 3*10м(с)	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3
4	Бег на 400 м (мин)	1,22	1,21	1,20	1,19	1,18	1,22	1,21	1,20	1,19	1,18	1,22	1,21	1,20	1,19	1,18
5	Бег на 800 м (мин)	3,15	3,10	3,05	3,00	2,95	3,15	3,10	3,05	3,00	2,95	3,15	3,10	3,05	3,00	2,95
6	Бег 1500 м (мин)	7,45	7,40	7,35	7,30	7,25	7,45	7,40	7,35	7,30	7,25	7,45	7,40	7,35	7,30	7,25
7	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
8	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (с)	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19
10	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
11	Бросок набивного мяча (3 кг) вперёд из-за головы (м)	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0
12	Подъем туловища, лёжа на спине (кол. раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12
13	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнаст. стенке (кол. раз)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
14	Прыжок в длину с места (см)	154	156	158	160	162	154	156	158	160	162	154	156	158	160	162
15	Прыжок в высоту с места (см)	40	41	42	43	44	40	41	42	43	44	40	41	42	43	44
16	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
17	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол. раз)	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14
19	Подъем туловища лежа на спине	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8

	за 20 с (кол. раз)															
20	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0	19,6	18,4	17,2	16,0	14,8
21	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
22	Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с), 10 – влево, 10 – вправо (с) 15 – влево, 15 – вправо (с)	20,0 48,0	19,0 46,0	18,0 44,0	17,0 42,0	16,0 40,0	20,0 54,0	19,0 52,0	18,0 50,0	17,0 48,0	16,0 46,0	27,0 54,0	26,0 52,0	25,0 50,0	24,0 48,0	23,0 46,0
23	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
24	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
25	Броски манекена подворотом за 20 с (кол. бросков)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8