

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 зачисления в группы УТ-1 и УТ-2 года обучения (13-14 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)	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Челночный бег 3*10м(с)	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
4	Бег на 400 м (мин)	1,21	1,19	1,17	1,15	1,13	1,21	1,19	1,17	1,15	1,13	1,21	1,19	1,17	1,15	1,13
5	Бег на 800 м (мин)	3,10	2,9	2,7	2,5	2,3	3,10	2,9	2,7	2,5	2,3	3,10	2,9	2,7	2,5	2,3
6	Бег 1500 м (мин)	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00
7	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
8	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	20	23	26	29	31	20	23	26	29	31	20	23	26	29	31
10	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6	6,2	6,4	6,6	6,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8
11	Бросок набивного мяча (3 кг) вперёд из-за головы (м)	5,2	5,5	5,7	6,0	6,3	5,2	5,5	5,7	6,0	6,3	5,2	5,5	5,7	6,0	6,3
12	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
13	Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	175	180	160	165	170	175	180	160	165	170	175	180
14	Прыжок в высоту с места (см)	40	42	44	46	48	40	42	44	46	48	40	42	44	46	48
15	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
17	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
18	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
19	10 кувырков вперед (с)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8

20	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
21	Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с), 10 – влево, 10 – вправо (с) 15 – влево, 15 – вправо (с)	18,0 46,0	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0	16,0 40,0	18,5 50,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0
22	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	28,0	26,0	24,0	21,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
23	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
24	10 бросков манекена прогибом (с)	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	40,0	37,0	34,0	31,0	28,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0