

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 на этапе СС- 1года обучения (16-18 лет)

№ П/П	контрольные упражнения и единицы измерения	весовые категории и оценка в баллах														
		50-55 кг.					60-74 кг.					Свыше 84 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60 м (с)	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0
3	Бег на 100 м (с)	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
4	Челночный бег 3*10(с)	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
5	Максимальный поворот в выпрыгивании (гр)	390	400	410	420	430	390	400	410	420	430	390	400	410	420	430
6	Бег на 400 м (мин)	1,16	1,15	1,14	1,13	1,12	1,16	1,15	1,14	1,13	1,12	1,16	1,15	1,14	1,13	1,12
7	Бег на 800 м (мин)	2,48	2,47	2,46	2,46	2,45	2,48	2,47	2,46	2,46	2,45	2,48	2,47	2,46	2,46	2,45
8	Бег на 1500 м (мин)	7,0	6,80	6,60	6,40	6,20	7,0	6,80	6,60	6,40	6,20	7,0	6,80	6,60	6,40	6,20
9	Бег на 2000 м (мин)	10,0	9,90	9,80	9,70	9,60	10,0	9,90	9,80	9,70	9,60	10,0	9,90	9,80	9,70	9,60
10	Бег 2*800 м (1 мин. отдыха) (мин)	5,48	5,4	5,32	5,24	5,16	5,48	5,4	5,32	5,24	5,16	5,48	5,4	5,32	5,24	5,16
11	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
12	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	21	22	23	24	20	20	21	22	23	24	20	20	21	22
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	40	42	44	46	48	40	42	44	46	48	40	42	44	46	48
14	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (м)	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
15	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из-за головы (м)	6,3	6,8	7,3	7,8	8,3	6,3	6,8	7,3	7,8	8,3	6,3	6,8	7,3	7,8	8,3
16	Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
17	Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	195	200	180	185	190	195	200	180	185	190	195	200
18	Прыжок в высоту с места (см.)	47	48	49	50	51	47	48	49	50	51	47	48	49	50	51
19	Тройной прыжок с места (м)	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
20	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10

21	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол. раз)	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18
22	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13
23	10 кувырков вперед (с)	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0
24	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
25	Забегание на мосту: 5 – влево, 5- вправо (с), 10 – влево, 10 – вправо (с), 15 – влево, 15 – вправо (с)	17,0 43,0	16,5 41,0	16,0 39,0	15,5 37,0	15,0 35,0	17,0 46,0	16,5 44,0	16,0 42,0	15,5 40,0	15,0 38,0	17,0 48,0	16,5 46,0	16,0 44,0	15,5 42,0	15,0 40,0
26	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0
27	10 бросков манекена подворотом (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0
28	10 бросков манекена прогибом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0