

## 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 2-3 года обучения (17-19 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)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
3	Бег на 100 м (с)	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4
4	Челночный бег 3*10(с)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,8	7,3	7,2	7,1	7,0	6,8	7,3	7,2	7,1	7,0	6,8
5	Максимальный поворот в выпрыгивании (гр)	430	440	450	460	470	430	440	450	460	470	430	440	450	460	470
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	2,46	2,44	2,42	2,40	2,48	2,46	2,44	2,42	2,40	2,48	2,46	2,44	2,42	2,40
8	Бег на 1500 м (мин)	7,0	6,60	6,20	5,80	5,40	7,0	6,60	6,20	5,80	5,40	7,0	6,60	6,20	5,80	5,40
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)	23	25	27	29	31	23	25	27	29	31	23	25	27	29	31
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	44	46	48	50	52	44	46	48	50	52	44	46	48	50	52
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)	7,3	7,7	8,1	8,5	8,9	7,3	7,7	8,1	8,5	8,9	7,3	7,7	8,1	8,5	8,9
16	Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
17	Прыжок в длину с места (см)	190	195	200	205	210	190	195	200	205	210	190	195	200	205	210
18	Прыжок в высоту с места (см.)	50	51	52	53	54	50	51	52	53	54	50	51	52	53	54
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)	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20

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 кувыркoв вперед (с)	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6
24	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
25	Забегание на мосту: 5 – влево, 5- вправо (с), 10 – влево, 10 – вправо (с), 15 – влево, 15 – вправо (с)	17,0 40,0	16,5 38,0	16,0 36,0	15,5 34,0	15,0 32,0	16,5 42,0	16,0 40,0	15,5 38,0	15,0 36,0	14,5 34,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0
26	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0
27	10 бросков манекена подворотом (с)	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
28	10 бросков манекена прогибом (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0