

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 ВСМ (19-20 лет)

№ П/П	контрольные упражнения и единицы измерения	весовые категории и оценка в баллах														
		55-60 кг.					66-84 кг.					Свыше 96 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7
2	Бег на 60 м (с)	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
3	Бег на 100 м (с)	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0
4	Челночный бег 3*10 м (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
5	Максимальный поворот в выпрыгивании (град)	450	455	460	465	470	450	455	460	465	470	450	455	460	465	470
6	Бег на 400 м (мин)	1,14	1,13	1,12	1,11	1,10	1,14	1,13	1,12	1,11	1,10	1,14	1,13	1,12	1,11	1,10
7	Бег на 800 м (мин)	2,44	2,43	2,42	2,41	2,40	2,44	2,43	2,42	2,41	2,40	2,44	2,43	2,42	2,41	2,40
8	Бег на 1500 м (мин)	6,20	6,19	6,18	6,17	6,16	6,20	6,19	6,18	6,17	6,16	6,20	6,19	6,18	6,17	6,16
9	Бег на 2000 м (мин)	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
10	Бег 2/800 м 1 мин. отдыха (мин)	5,32	5,31	5,3	5,29	5,28	5,32	5,31	5,3	5,29	5,28	5,32	5,31	5,3	5,29	5,28
11	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12
12	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	48	49	50	51	52	48	49	50	51	52	48	49	50	51	52
14	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4
15	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
16	Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
17	Прыжок в длину с места (см)	200	205	210	215	220	200	205	210	215	220	200	205	210	215	220
18	Прыжок в высоту с места (см.)	52	53	54	55	56	52	53	54	55	56	52	53	54	55	56
19	Тройной прыжок с места (м)	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6
20	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

21	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол. раз)	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22
23	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
24	10 кувыркков вперед (с)						16,6	16,2	15,8	15,4	15,0					
25	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)						10,5	10,00	9,5	9,0	8,5					
26	Забегание на мосту: 5 – влево, 5- вправо (с), 10 – влево, 10 – вправо (с), 15 – влево, 15 – вправо (с)	16,5 36,0	16,0 34,0	15,5 32,0	15,0 30,0	14,5 28,0	16,0 38,0	15,5 36,0	15,0 34,0	14,5 32,0	14,0 30,0	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0
27	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	24,0	22,0	20,0	18,0	16,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0
28	10 бросков манекена подворотом (с)	25,0	23,0	22,0	20,0	19,0	26,0	24,5	23,0	21,5	20,0	28,0	26,5	25,0	23,0	22,0
29	10 бросков манекена прогибом (с)	26,0	24,5	23,0	21,5	20,0	29,0	27,5	26,0	24,5	23,0	30,0	28,5	27,0	25,5	24,0