

**МБУДОДСДЮСШОР 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))**

**ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 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)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Бег на 60 м (с)	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4
3	Челночный бег 3*10м	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
4	Бег на 400 м (мин)	1,23	1,22	1,21	1,20	1,19	1,23	1,22	1,21	1,20	1,19	1,23	1,22	1,21	1,20	1,19
5	Бег на 800 м (мин)	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12
6	Бег 1500 м (мин)	7,50	7,48	7,46	7,44	7,42	7,50	7,48	7,46	7,44	7,42	7,50	7,48	7,46	7,44	7,42
7	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
8	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (с)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
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)	4,5	4,8	5,0	5,2	5,4	4,5	4,8	5,0	5,2	5,4	4,5	4,8	5,0	5,2	5,4
11	Бросок набивного мяча (3 кг) вперёд из-за головы (м)	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
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)	150	152	154	156	158	150	152	154	156	158	150	152	154	156	158
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)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
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 за 20 с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8