

Контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки на отделении спортивной борьбы МАУ СШ № 6 МОГК

1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 год

1.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол 90) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 год

2.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 60 м (не более 9,7 с)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,7 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 17 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 47 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Вис на согнутых (угол 90) руках (не менее 3 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 153 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,85 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 год

3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 60 м (не более 9,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,7 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 14 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 44 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Вис на согнутых (угол 90) руках (не менее 4 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 156 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,9 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
1 год

4.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

5. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
2 год

5.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 05 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 17 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)

	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,2 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,4 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 42 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

6. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

3 год

6.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 60 м (не более 9,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 19 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 20 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,4 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,6 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 44 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,4 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**7. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**
4 год

7.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 60 м (не более 9,5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 18 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 55 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 46 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**8. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на
ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 год**

8.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин)
	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2х 800 м. 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса

9. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 год

9.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег на 60 м (не более 9,2 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,4 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 410)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 15 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 46 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 40 с)
	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x 800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 43 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 49 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,1 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса

10. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 год

10.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег на 60 м (не более 9,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,2 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 430)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 15 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с)
	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x 800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 38 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 24 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 44 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 8 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 7,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 51 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса