**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по греко – римской борьбе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5, 8 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7, 8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90 градусов) 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) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Перевороты с моста (10 раз) |
| Забегание (5/5) |
| 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) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по греко – римской борьбе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 10 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) |
| 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) |
| Перевороты с моста (10 раз) |
| Забегание (5/5) |
| 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 | Броски манекена 10 раз |