

Приложение № 1
к Правилам приёма лиц на обучение
по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"

№ п/п	Контрольные упражнения(тесты)	Балл	НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30 м(с)	3	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	6,0	6,3
		2	6,8	7,0	6,6	6,8	6,4	6,6	6,1	6,4
		1	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,2	6,5
		0	> 6,9	> 7,1	> 6,7	> 6,9	> 6,5	> 6,7	> 6,2	> 6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	9	6	12	8	16	11	19	14
		2	8	5	11	7	15	10	18	13
		1	7	4	10	6	14	9	17	12
		0	< 7	< 4	< 10	< 6	< 14	< 9	< 17	< 12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	3	+3	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
		2	+2	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
		1	+1	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6
		0	< +1	< +3	< +3	< +4	< +4	< +5	< +5	< +6
1.4.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами (см)	3	120	115	135	125	150	135	160	145
		2	115	110	128	120	143	130	155	140
		1	110	105	120	115	135	125	150	135
		0	<110	<105	<120	<115	<135	<125	<150	<135
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	3	4	3	4	3	5	4	5	4
		2	3	2	3	2	4	3	4	3
		1	2	1	2	1	3	2	3	2
		0	<2	<1	<2	<1	<3	<2	<3	<2
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	3	12	10	14	12	16	14	18	16
		2	11	9	13	11	15	13	17	15
		1	10	8	12	10	14	12	16	14
		0	<10	<8	<12	<10	<14	<12	<16	<14
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(кол-во раз)	3	4	4	5	5	6	6	7	7
		2	3	3	4	4	5	5	6	6
		1	2	2	3	3	4	4	5	5
		0	<2	<2	<3	<3	<4	<4	<5	<5

* М – мальчики, Д – девочки

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1	Бег на 60 м (с)	3	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9	8,2	9,6
		2	10,1	10,7	9,5	10,3	8,95	10,0	8,45	9,75
		1	10,4	10,9	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9
		0	>10,4	>10,9	>9,8	>10,5	>9,2	>10,2	>8,7	>9,9
1.2	Бег на 1500 м (мин, с)	3	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25	6,45	7,00
		2	7,55	8,15	7,35	7,55	7,15	7,35	6,50	7,15
		1	8,05	8,29	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25
		0	>8,05	>8,29	>7,45	>8,05	>7,25	>7,45	>7,00	>7,25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	24	17	28	17	36	17	42	17
		2	22	16	26	16	32	16	39	16
		1	20	15	24	15	28	15	36	15
		0	< 20	< 15	< 24	< 15	< 28	< 15	< 36	< 15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+7	+9	+9	+11	+10	+13	+12	+15
		2	+6	+7	+8	+10	+9	+12	+11	+14
		1	+5	+6	+7	+9	+8	+11	+10	+13
		0	< +5	< +6	< +7	< +9	< +8	< +11	< +10	< +13
1.5	Челночный бег 3x10 м (с)	3	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2	7,2	8,0
		2	8,45	8,95	8,0	8,65	7,65	8,35	7,35	8,1
		1	8,7	9,1	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2
		0	>8,7	>9,1	>8,2	>8,8	>7,8	>8,5	>7,5	>8,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	175	155	190	165	205	175	215	180
		2	168	150	183	160	198	170	210	178
		1	160	145	175	155	190	165	205	175
		0	<160	<145	<175	<155	<190	<165	<205	<175
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю00/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д)	3	9	14	11	16	13	18	15	20
		2	8	13	10	15	12	17	14	19
		1	7	11	9	14	11	16	13	18
		0	<7	<11	<9	<14	<11	<16	<13	<18

	(количество раз)									
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	3	9	6	11	7	13	8	15	9
		2	8	5	10	6	12	7	14	8
		1	6	4	9	5	11	6	13	7
		0	<6	<4	<9	<5	<11	<6	<13	<7
2.2	Прыжок в высоту с места (см)	3	42	42	44	44	46	46	48	48
		2	41	41	43	43	45	45	47	47
		1	40	40	42	42	44	44	46	46
		0	< 40	< 40	< 42	< 42	< 44	< 44	< 46	< 46
2.3	Тройной прыжок с места (м)	3	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75	6,00	6,00
		2	5,10	5,10	5,35	5,35	5,65	5,65	5,90	5,90
		1	5,00	5,00	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75
		0	<5,0 0	<5,0 0	<5,2 5	<5,2 5	<5,5 0	<5,5 0	<5,7 5	<5,7 5
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	3	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6	7,0	7,0
		2	5,4	5,4	5,9	5,9	6,4	6,4	6,8	6,8
		1	5,2	5,2	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6
		0	<5,2	<5,2	<5,7	<5,7	<6,2	<6,2	<6,6	<6,6
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	3	6,2	6,2	6,3	6,3	6,3	6,3	6,4	6,4
		2	6,1	6,1	6,2	6,2	6,2	6,2	6,3	6,3
		1	6,0	6,0	6,1	6,1	6,1	6,1	6,2	6,2
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1	<6,1	<6,1	<6,2	<6,2
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

* Ю – юноши, Д – девушек

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	ССМ-1 (зачисление/перевод на этап впервые)		ССМ>1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)	
			Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60 м (с)	3	8,0	9,4	7,9	9,3
		2	8,1	9,5	8,0	9,4
		1	8,2	9,6	8,1	9,5
		0	>8,2	>9,6	>8,1	>9,5
1.2	Бег на 2000 м (мин, с)	3	8,00	9,50	7,55	9,45
		2	8,05	9,55	8,00	9,50
		1	8,10	10,00	8,05	9,55
		0	>8,10	>10,00	>8,05	>9,55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	40	17	42	18
		2	38	16	40	17
		1	36	15	38	16
		0	<36	<15	<38	<16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+13	+17	+14	+18
		2	+12	+16	+13	+17
		1	+11	+15	+12	+16
		0	<+11	<+15	<+12	<+16
1.5	Челночный бег 3x10 м (с)	3	7,0	7,8	6,9	7,7
		2	7,1	7,9	7,0	7,8
		1	7,2	8,0	7,1	7,9
		0	>7,2	>8,0	>7,1	>7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	225	184	228	185
		2	220	182	225	183
		1	215	180	220	181
		0	<215	<180	<220	<181
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	3	51	45	52	46
		2	50	44	51	45
		1	49	43	50	44
		0	<49	<43	<50	<44
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Юниоры0/ Под-	3	17	22	18	23
		2	16	21	17	22

.	тягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Юниорки) (количество раз)	1	15	20	16	21
		0	<15	<20	<16	<21

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»(кол-во раз)	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
		0	<15	<8	<16	<9
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Прыжок в высоту с места(см)	3	49	49	50	50
		2	48	48	49	49
		1	47	47	48	48
		0	<47	<47	<48	<48
2.4.	Тройной прыжок с места (м)	3	6,2	6,2	6,3	6,3
		2	6,1	6,1	6,2	6,2
		1	6,0	6,0	6,1	6,1
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг)вперед из-за головы (м)	3	7,8	7,8	8,0	8,0
		2	7,3	7,3	7,6	7,6
		1	7,0	7,0	7,3	7,3
		0	<7,0	<7,0	<7,3	<7,3
2.6.	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	3	8,0	8,0	8,5	8,5
		2	7,0	7,0	7,5	7,5
		1	6,3	6,3	6,8	6,8
		0	<6,3	<6,3	<6,8	<6,8

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивные разряды	«Кандидат в мастера спорта»
------	--------------------	-----------------------------

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Контрольные упражнения(тесты)	Балл	ВСМ-1 (зачисление/перевод на этап впервые)		ВСМ>1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)	
			Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 3000 м (Юниоры)/ Бег на 2000 м (Юниорки) (мин, с)	3	12,30	9,40	12,25	9,35
		2	12,35	9,45	12,30	9,30
		1	12,40	9,50	12,35	9,25
		0	>12,40	>9,50	>12,35	>9,25
1.2.	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	44	18	45	19
		2	43	17	44	18
		1	42	16	43	17
		0	<42	<16	<43	<17
1.3.	Наклон вперед из поло- жения стоя на гимнастической ска- мье(от уровня скамьи) (см)	3	+15	+18	+16	+19
		2	+14	+17	+15	+18
		1	+13	+16	+14	+17
		0	<+13	<+16	<+14	<+17
1.4.	Челночный бег 3x10 м(с)	3	6,7	7,7	6,6	7,6
		2	6,8	7,8	6,7	7,7
		1	6,9	7,9	6,8	7,8
		0	>6,9	>7,9	>6,8	>7,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	235	190	238	192
		2	232	188	235	190
		1	230	185	232	187
		0	<230	<185	<232	<187
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	3	52	46	53	47
		2	51	45	52	46
		1	50	44	51	45
		0	<50	<44	<51	<45
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Юниоры)0/ Подтягива- ние из виса лежа на низкой перекладине 90см (Юниорки) (коли- чество раз)ГБГ	3	17	22	18	23
		2	16	21	17	22
		1	15	20	16	21
		0	<15	<20	<16	<21
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
	(кол-во раз)	0	<15	<8	<16	<9
2.2	Прыжок в высоту с места (см)	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Тройной прыжок с места (м)	3	54	54	55	55
		2	53	53	54	54
		1	52	52	53	53
		0	<52	<52	<53	<53
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	3	8,2	8,2	8,3	8,3
		2	8,1	8,1	8,2	8,2
		1	8,0	8,0	8,1	8,1
		0	<8,0	<8,0	<8,1	<8,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	3	9,2	9,2	9,3	9,3
		2	9,1	9,1	9,2	9,2
		1	9,0	9,0	9,1	9,1
		0	<9,0	<9,0	<9,1	<9,1
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивное звание	«Мастер спорта России»				