**Федеральные государственные требования**

**Вид спорта «Спортивная борьба»**

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы*

**начальной подготовки с 10 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Развиваемое физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м ( не более 9,8 с) |
|  |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 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 70 мин.50 с) |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине ( не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90˚) руках (не менее 2с) |
| 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 спине (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) |