

Информация о формах индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

2.1 Приём на обучение в МБУ ДО СШ 1 по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта, за счет средств муниципального бюджета.

2.2 Для проведения индивидуального отбора поступающих МБУ ДО СШ 1 проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу, соответствующую этапу спортивной подготовки по избранному виду спорта (Приложение 1)

2.3 Индивидуальный отбор поступающих в МБУ ДО СШ 1 проводит приёмная комиссия.

*(Выписка из положения о порядке приёма на обучение
в муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа №1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский район
в 2023-2024 учебном году)*

Информация о нормативах общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и о системе отметок, применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы НП-1					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	10,3	10,6	10,1	10,4	9,8	10,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	115	110	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	20	16	22	18	24	20
2.2.	Бег на 14 м	с	3,5	4,0	3,4	3,9	3,3	3,8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы НП-2					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9	9,5	9,8	9,4	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	135	125	145	130
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	22	18	24	20	26	22
2.2.	Бег на 14 м	с	3,4	3,9	3,3	3,8	3,2	3,7

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы НП-3					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9,5	9,8	9,4	9,7	9,2	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	135	125	145	130	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	24	20	26	22	30	25
2.2.	Бег на 14 м	с	3,3	3,8	3,2	3,7	3,0	3,5

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-1					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	7	14	8	15	9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	9,4	8,9	9,3	8,8	9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135	155	140	160	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	32	28	34	30	36	32
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	10,0	10,7	9,9	10,6	9,8	10,5
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	35	30	37	32	39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	65	70	63	68	61	66
2.4.	Бег на 14 м	с	3,0	3,4	2,9	3,3		3,2
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-2					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	8	15	9	17	10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	8,9	9,3	8,8	9,2	8,6	9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	155	140	160	145	165	150
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	34	30	36	32	38	34
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	9,9	10,6	9,8	10,5	9,7	10,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	37	32	39	34	41	36
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	63	68	61	66	59	64
2.4.	Бег на 14 м	с	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1
3. уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-3					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	16	10	18	12	20	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	8,8	9,2	8,6	9,0	8,2	8,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145	170	155	180	165
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	36	32	38	34	40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	9,8	10,5	9,6	10,3	9,4	10,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	39	34	41	36	43	38
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	61	66	59	64	57	62
2.4.	Бег на 14 м	с	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	3,0
3. уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-4					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	12	20	15	22	17
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	8,6	9,0	8,2	8,8	8,1	8,7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	155	180	165	190	170
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	38	34	40	36		
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	9,6	10,3	9,4	10,0	9,2	9,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	41	36	43	38	45	40
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	59	64	57	62	55	60
2.4.	Бег на 14 м	с	2,7	3,1	2,6	3,0	2,5	2,9
3. уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-5					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22	16	25	18	28	22
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	8,2	8,8	7,5	8,4	6,8	7,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	170	200	180	210	190
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	40	36	42	38	45	40
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	9,2	9,7	8,8	9,5	8,4	9,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	45	40	47	42	50	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	57	62	55	60	52	58
2.4.	Бег на 14 м	с	2,6	3,0	2,5	2,9	2,4	2,8
3. уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы НП-1					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	8	5	9	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+2	+4	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	115	110	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	12,0	12,5	11,0	11,5	10,5	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	8	6	8,5	6,5	9	7
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	36	30	38	32	40	35

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы НП-2					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,2	6,4	5,8	6,0	5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5	12	7	14	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+3	+4	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	140	130	150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	11,5	12,0	11,0	11,5	10,5	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	10	8	10,5	8,5	11	9
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	40	35	42	37	44	39

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы НП-3					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,0	6,2	5,8	6,0	5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	7	17	9	20	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+3	+4	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130	150	140	160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	11,0	11,5	10,5	11,0	10,0	10,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	10,5	8,5	11	9	11,5	9,5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	40	35	42	37	44	39

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-1					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	9	20	11	22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145	170	155	180	160
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	11,5	12,0	11,0	11,5	10,5	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	10	8	10,5	8,5	11	9
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	40	35	42	37	44	39
3. уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-2					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	11	22	13	24	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	155	180	160	190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	11,0	11,5	10,5	11,0	10,0	10,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	10,5	8,5	11	9	11,5	10
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	40	35	42	37	44	39
3. уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-3					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	10,0	10,5	9,8	10,0	9,2	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22	13	24	15	26	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+7	+7	+8	+8	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	160	190	165	195	170
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	10,5	11,0	10,0	10,5	9,5	10,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	11	9	11,5	9,5	12	10
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	42	37	44	39	46	41
3. уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-4					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	9,8	10,0	9,2	9,8	9,0	9,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	24	15	26	17	28	19
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+7	+7	+8	+8	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	165	195	170	200	180
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	10,0	10,5	9,5	10,0	9,0	9,7
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	11,5	9,5	12	10	13	10,5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	44	39	46	41	48	43
3. уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы УТ-5					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	9,2	9,8	9,0	9,7	8,9	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	26	17	28	19	30	22
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+8	+8	+9	+9	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	195	170	200	180	210	190
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	10,0	10,5	9,5	10,0	9,2	9,8
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	11,5	9,5	12	10	13	11
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	44	39	46	42	50	45
3. уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».					

3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для группы НП-1					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,8	7,0	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	8	5	9	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+2	+4	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	115	110	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	1	3	2	4	3
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	10,0	8,0	11,0	9,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	2	2	3	3	4	4

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для групп НП-2					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	6	11	7	12	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+5	+4	+6	+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	125	120	130	125
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	3	2	4	3	5	4
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	12,0	10,0	13,0	11,0	14,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	3	3	4	4	5	5

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для групп НП-3					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7	6,8	6,6	6,7	6,4	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	11	7	12	8	13	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+5	+4	+6	+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	125	120	130	125	140	130
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	3	2	4	3	5	4
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	12,0	10,0	13,0	11,0	14,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	3	3	4	4	5	5

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для групп НП-4					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,6	6,7	6,5	6,6	6,3	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12	8	15	10	17	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+5	+4	+6	+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	125	140	130	150	140
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	3	2	4	3	5	4
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	13,0	11,0	14,0	12,0	15,0	13,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	4	4	5	5	6	6

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для групп УТ-1					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин. с	8.05	8.29	8,0	8,20	7,05	8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	15	22	17	25	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145	170	155	180	160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	-	8	-	10	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	11	-	13	-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	6	4	7	5	8	6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	40	-	42	-	44	-
2.3.	Тройной прыжок с места	м	5	-	5,2	-	5,4	-
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,2	-	5,3	-	5,5	-
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	6,0	-	6,2	-	6,4	-
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для групп УТ-2					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин. с	8.0	8.2	7,8	8,1	7,05	7,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22	18	25	20	27	22
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	8,7	9,1	8,5	9,0	8,1	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145	170	155	180	160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8	-	10	-	12	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	11	-	13	-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	6	4	8	6	10	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	41	-	43	-	45	-
2.3.	Тройной прыжок с места	м	5,1	-	5,3	-	5,5	-
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,2	-	5,4	-	5,6	-
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	6,0	-	6,3	-	6,5	-
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для групп УТ-3					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	10,3	10,8	10,2	10,7	9,8	10,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин. с	7,8	8,1	7,05	7,8	6,5	7,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25	19	27	21	30	25
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	8,5	9,0	8,1	8,9	7,8	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	155	180	160	185	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	10	-	12	-	14	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	12	-	15	-	17
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	6	4	8	6	10	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	43	-	45	-	48	-
2.3.	Тройной прыжок с места	м	5,3	-	5,5	-	5,7	-
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,4	-	5,6	-	5,8	-
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	6,2	-	6,5	-	6,7	-
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценки в баллах для групп УТ-4					
			3		4		5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	10,2	10,7	9,8	10,5	9,5	10,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин. с	7,05	7,8	6,5	7,5	6,0	7,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	27	21	30	25	35	30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	8,1	8,9	7,8	8,5	7,5	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	160	185	165	190	170
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	-	14	-	16	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	15	-	17	-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	7	5	9	6	10	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	45	-	48	-	50	-
2.3.	Тройной прыжок с места	м	5,5	-	5,7	-	5,8	-
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,6	-	5,8	-	6,0	-
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	6,5	-	6,7	-	6,8	-
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					