Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная»

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1мин 30 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90о) руках (не менее 2 с) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,5 м) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с) |