Приложение 6

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

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег на 800 м  (не более 3 мин 10 с) |
| Бег на 1500 м  (не более 7 мин 40 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы  (не менее 5 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |