Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег на 400 м (не более 1 мин 16 с) |
|  | Бег на 1500 м (не более 7 мин 00 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| Сила | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (не менее 5,5 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |