Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,2 с) |
| Бег 60 м (не более 8,8 с) |
| Бег 100 м (не более 13,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,1 с) |
| Выносливость | Бег на 400 м(не более 1 мин 14 с) |
| Бег на 1500 м(не более 6 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 7,5 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |