**КПН по греко-римской борьбе**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с)  Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)  Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)  Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  Вис на согнутых (угол 90 градусов) руках (не менее 2 с)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)  Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)  Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)  Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)  Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки свыше года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,7 с)  Бег 60 м (не более 9,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,7 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 22 с)  Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)  Бег 1500 м (не более 7 мин 45 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)  Вис на согнутых (угол 90 градусов) руках (не менее 3 с)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5,5 м)  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)  Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)  Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)  Тройной прыжок с места (не менее 4,9 м)  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)  Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**  **первого года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 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 400 м (не более 1 мин 21 с)  Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)  Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)  Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)  Тройной прыжок с места (не менее 5 м)  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)  Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с)  Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 19 с)  Бег 800 м (не более 3 мин)  Бег 1500 м (не более 7 мин 20 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)  Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 18 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,3 м)  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см)  Прыжок в высоту с места (не менее 43 см)  Тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)  Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с)  Бег 60 м (не более 9,5 с)  Бег 100 м (не более 14,6с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 18 с)  Бег 800 м (не более 2 мин 55 с)  Бег 1500 м (не более 7 мин 10 с)  Бег 2000 м (не более 10 мин 10с)  Бег 2х800 м 1 мин отдых (не более 5 мин 55 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)  Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,7 м)  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)  Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)  Тройной прыжок с места (не менее 5,7 м)  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)  Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с)  Бег 60 м (не более 9,5 с)  Бег 100 м (не более 14,5с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 17 с)  Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)  Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с)  Бег 2000 м (не более 10 мин 05с)  Бег 2х800 м 1 мин отдых (не более 5 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)  Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м)  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 177 см)  Прыжок в высоту с места (не менее 46 см)  Тройной прыжок с места (не менее 5,8 м)  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)  Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 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)  Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390 градусов) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)  Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)  Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)  Бег на 2000 м (не более10 мин)  Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)  Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)  Тройной прыжок с места (не менее 6 м)  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)  Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 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)  Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450 градусов) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)  Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)  Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с)  Бег на 2000 м (не более10 мин)  Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)  Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)  Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)  Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)  Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса |

Физическая готовность признается отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне ИП больше или равно нормативу. Если ИП больше или равно 90% от норматива, то физическая готовность признается хорошей. Если ИП больше или равно 85% от норматива, то физическая готовность признается удовлетворительной.

Если ИП меньше 85% от норматива, то физическая готовность признается неудовлетворительной.

Оценка «отлично» за технические умения ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка «хорошо» ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно четко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнение соответствует предложенному заданию, но имелись незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков «неудовлетворительная».