**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Нормативы до года обучения** | **Нормативы свыше года обучения** |
| **мальчики** | **мальчики** |
| * 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 6,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 10 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 120 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | количество попаданий | не менее | не менее |
| 2 | 3 |
| * 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | не менее |
| 10,0 | 12,0 |
| 2.2 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | не менее |
| 2 | 3 |