**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОТДЕЛЕНИЕ**

**ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **26-40 кг** | **41-50 кг** | **51-60 кг и выше** |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **1.** | **Быстрота и координация****Бег на 30 м (с)** | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 6,5 | 6,2 | 6,0 |
| **2.** | **Бег на 60 м (с)** | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **3.** | **Челночный бег 3р х 10м (с)** | 9,7 | 9,2 | 8,7 | 9,5 | 9,0 | 8,6 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| **4.** | **Выносливость****Бег на 400м (м, с)** | 1,55 | 1,50 | 1,40 | 1,50 | 1,40 | 1,30 | 2,00 | 1,55 | 1,50 |
| **5.** | **Бег на 800м (м, с)** | 4,25 | 4,20 | 4,10 | 4,20 | 4,10 | 4,00 | 4,30 | 4,25 | 4,20 |
| **6.** | **Бег на 1500м (м, с)** | 8,45 | 8,30 | 8,20 | 8,30 | 8,20 | 8,15 | 9,00 | 8,45 | 8,30 |
| **7.** | **Сила и силовая выносливость****Подтягивание на перекладине (количество раз)** | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| **8.** | **Вис на согнутых (угол до 90°) руках ( с)** | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 6 | 2 | 3 | 5 |
| **9.** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)** | 12 | 15 | 17 | 10 | 13 | 16 | 8 | 10 | 13 |
| **10.** | **Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)** | 4,0 | 4,5 | 4,8 | 4,5 | 4,8 | 5,0 | 4,5 | 4,8 | 5,0 |
| **11.** | **Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)** | 3,0 | 3,3 | 3,5 | 3,3 | 3,5 | 3,8 | 3,5 | 3,7 | 4,0 |
| **12.** | **Подъем туловища, лежа на спине (кол. раз)** | 8 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 |
| **13.** | **Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз)** | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14** | **Скоростно-силовые качества****Прыжки в длину с места (см)** | 130 | 140 | 150 | 130 | 140 | 150 | 140 | 150 | 160 |
| **15.** | **Прыжок в высоту с места (см)** | 35 | 40 | 50 | 35 | 40 | 50 | 30 | 35 | 40 |
| **16.** | **Тройной прыжок с места (м)** | 4,5 | 4,8 | 5,0 | 4,8 | 5,0 | 5,3 | 4,5 | 4,8 | 5,0 |
| **17.** | **Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз]** | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| **18.** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)** | 10 | 12 | 15 | 12 | 13 | 15 | 10 | 12 | 14 |
| **19.** | **Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)** | 4 | 5 | 7 | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |