

# ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы					
			НП-1*		НП-2*		НП-3*	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
			1	1	1	1	1	1
ОФП	Бег 30 метров	сек.	6,90	7,10	6,7	6,8	5,2	5,4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	4	10	6	15	9
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	3	3	5	5	6
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115	150	130
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	кол-во попаданий	2	1	3	2	4	3
СФП	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	сек.	8	6	12	10	14	12
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	кол-во раз	2	2	3	3	6	4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы											
			УТГ-1*		УТГ-2*		УТГ-3*		УТГ-4*		УТГ-5*		Выпускные *	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж		
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
ОФП	Бег 60 метров	сек.	10,4	10,9	9,98	10,66	9,56	10,42	9,14	10,18	8,72	9,94	8,30	9,0
	Бег на 1500 метров	мин. сек.	8,05	8,29	7,52	7,97	6,99	7,65	6,46	7,34	5,93	7,02	5,40	6,0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	20	15	22	15	24	15	26	15	28	15	30	10

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	раз	5	6	6	8	7	10	9	11	10	13	11		
	Челночный бег 3x10 м.		8,7	9,1	8,4	8,9	8,2	8,7	7,9	8,6	7,7	8,4	7,4	8	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	раз	160	145	169	148	178	151	187	154	196	157	205	1	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	7	-	8	-	9	-	11	-	12	-	13		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	кол-во раз	-	11	-	13	-	15	-	16	-	18	-	2	
СФП	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	кол-во раз	6	4	8	5	10	6	11	6	13	7	15	8	
	Прыжок в высоту с места	см.	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	4	
	Тройной прыжок с места	м.	5	5	5,2	5,2	5,4	5,4	5,6	5,6	5,8	5,8	6,0	6,	
	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из-за головы	м.	5,2	5,2	5,6	5,6	5,9	5,9	6,3	6,3	6,6	6,6	7,0	7,	
	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад	м.	6,00	6,00	6,07	6,07	6,14	6,14	6,20	6,20	6,27	6,27	6,34	6,3	
Уровень спортивной квалификации		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"						Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"						Кандидат в мастера спорта	

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы			
			ССМ Норматив до года обучения		ССМ Норматив свыше обучения	
			М	Ж	М	Ж
			1	1	1	1
ОФП	Бег 60 метров	сек.	8,2	9,6	7,80	9,2
	Бег на 1500 метров	мин. сек.	8,10	10,0	7,60	9,0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	36	15	42	10
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	раз	11	15	13	10
	Челночный бег 3x10 м.		7,2	8,0	6,9	7,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	раз	215	180	230	180
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	49	43	50	40
	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	кол-во раз	15	-	15	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	кол-во раз	-	20	-	20
СФП	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	кол-во раз	15	8	15	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	20	20	22	20
	Прыжок в высоту с места	см.	47	47	52	50
	Тройной прыжок с места	м.	6	6	6,2	6,0
	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из-за головы	м.	7	7	8,0	8,0
	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад	м.	6,3	6,3	9,00	9,00
Уровень спортивной квалификации			Спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта"			