**Сдача контрольно-переводных нормативов по спортивной борьбе (греко-римской)**

 **для групп начальной подготовки ГБУ РО «СШОР № 13»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Год рождения | Бысрота | Координация | Выносливость | Сила | Силовая выносливость | Скоростно-силовые качества |  | Кол-во баллов |
| Бег на 30 м (с) | Бег на 60 м (с) | Челночный бег 3x10м (с) | Бег на 400 м (мин,с) | Бег на 800 м (мин,с) | Бег на 1500 м (мин,с) | Подтягивание на перекладине  | Вис на согнутых (угол до 90°) руках  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы  | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 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) | 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) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Члены комиссии:**

 **инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата сдачи норматива \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки ГБУ РО «СШОР № 13»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** **и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **26-47 кг** | **53-66 кг** | **Свыше 73 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Бег на 30 м (не более 5,8 с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| **2** | Бег на 60 м (не более 9,8 с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| **3** | Челночный бег 3х10 м ( не более 7,8 с) | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |
| **4** | Бег на 400 м (не более 1 мин 23 с) | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,23 | 1,21 | 1,19 | 1,17 | 1,15 |
| **5** | Бег на 800 м (не более 3 мин 20 с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50  | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| **6** | Бег на 1500 м (не более 7 мин 50 с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 |
| **7** | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| **8** | Вис на согнутых (угол до 90) руках | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
| **9** | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **10** | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| **11** | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0  | 7,5 |
| **12** | Подъем туловища, лежа на спине  | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **13** | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **14** | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| **15** | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| **16** | Тройной прыжок с места(м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| **17** | Подтягивание на перекладине за 20с  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **18** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| **19** | Подъем туловища, лежа на спине за 20с | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |

**Выполнение нормативов производится при наборе не менее 54 баллов. Начисление баллов производится согласно таблицы**

**Выписка из сдачи контрольных нормативов по спортивной борьбе (греко-римской борьбе)**

 **для групп тренировочного этапа ГБУ РО «СШОР № 13»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Год рождения | Бысрота | Координация | Выносливость | Сила | Силовая выносливость | Скоростно-силовые качества | Техническая программа |
| Бег на 30 м (с) | Бег на 100 м (с) | Челночный бег 3x10м (с) | Бег на 400 м (мин,с) | Бег на 800 м (мин,с) | Бег на 3000 м (мин,с) | Подтягивание на перекладине  | Сгибание рук в упоре на брусьях  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Прыжок в длину с места  | Прыжок в высоту с места  | Тройной прыжок с места  | Подтягивание на перекладине за 20 с | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Члены комиссии:**

 **инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата сдачи норматива \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа ГБУ РО «СШОР № 13»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** **и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **26-47 кг** | **53-66 кг** | **Свыше 73 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| **2** | Бег на 60 м (не более 9,6 с) | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| **3** | Челночный бег 3х10 м ( не более 7,6 с) | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,8 | 7,2 |
| **4** | Бег на 400 м (не более 1 мин 21 с) | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,21 | 1,19 | 1,17 | 1,15 | 1,13 |
| **5** | Бег на 800 м (не более 3 мин 10 с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50  | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 |
| **6** | Бег на 1500 м (не более 7 мин 40 с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 |
| **7** | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **8** | Сгибание рук в упоре на брусьях | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 16 | 16 | 24 | 32 | 40 | 16 | 16 | 16 | 24 | 32 |
| **9** | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 20 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **10** | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 6,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| **11** | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,5 | 5,2 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 5,2 | 6,0 | 6,5 | 7,0  | 7,5 |
| **12** | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **13** | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| **14** | Прыжок в высоту с места (см) | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| **15** | Тройной прыжок с места | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| **16** | Подтягивание на перекладине за 20с | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **17** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 | 10 | 12 | 16 | 20 | 24 | 10 | 12 | 15 | 18 | 21 |
| **18** | Подъем туловища, лежа на спине за 20с | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| **19** | 10 кувырков вперед (с) | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 18,8 | 18,3 | 17,8 | 17,3 | 16,8 |
| **20** | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)  | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| **21** | Перевороты на мосту:5 раз (с) | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| **22** | Перевороты на мосту:10 раз (с) | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |

**Выполнение нормативов производится при наборе не менее 54 баллов. Начисление баллов производится согласно таблицы**

**Сдача контрольно-переводных нормативов по спортивной борьбе (греко-римской борьбе)**

 **для групп спортивного совершенствования ГБУ РО «СШОР № 13»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Год рождения | Бысрота | Координация | Выносливость | Сила | Силовая выносливость | Скоростно-силовые качества | Техническая программа | Кол-во баллов |
| Бег на 30 м (с) | Бег на 60 м (с) | Бег на 100 м (с) | Челночный бег 3x10м (с) | Максимальный поворот в выпрыгивании (°) | Бег на 400 м (мин,с) | Бег на 800 м (мин,с) | Бег на 1500 м (мин,с) | Бег на 2000 м (мин,с) | Бег 2х800м, 1 мин отдыха | Подтягивание на перекладине  | Сгибание рук в упоре на брусьях  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Прыжок в длину с места  | Прыжок в высоту с места  | Тройной прыжок с места  | Подтягивание на перекладине за 20 с | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Члены комиссии:**

**старший тренер отделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата сдачи норматива \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Нормативы по ОФП и СФП для групп совершенствования спортивного мастерства ГБУ РО «СШОР № 13»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** **и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **26-47 кг** | **53-66 кг** | **Свыше 73 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 5,4 | 5,8 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| **2** | Бег на 60 м (не более 9,6 с) | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| **3** | Бег на 100 м (не более 14,4 с) | 14,0 | 13,7 | 13,4 | 13,1 | 12,8 | 14,0 | 13,7 | 13,4 | 13,1 | 12,8 | 14,4 | 14,1 | 13,8 | 13,5 | 13,2 |
| **4** | Челночный бег 3х10 м ( не более 7,6 с) | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 7,3 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 7,6 | 7,5 | 7,3 | 7,1 | 6,9 |
| **5** | Максимальный поворот в выпрыгивании  | 510 | 540 | 570 | 600 | 630 | 490 | 510 | 540 | 570 | 600 | 390 | 420 | 450 | 480 | 510 |
| **6** | Бег на 400 м (не более 1 мин 21 с) | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,04 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,04 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 |
| **7** | Бег на 800 м (не более 3 мин 10 с) | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 2,32 | 2,28 | 2,46 | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,30 | 2,48 | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 2,32 |
| **8** | Бег на 1500 м (не более 7 мин 40 с) | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00 | 5,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00 | 7,00 | 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 |
| **9** | Бег на 2000 м(не более 10 мин) | 9,30 | 9,20 | 9,10 | 9,00 | 8,50 | 9,50 | 9,40 | 9,30 | 9,20 | 9,10 | 10,0 | 10,0 | 9,50 | 9,40 | 9,30 |
| **10** | Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не б 5 мин 48с) | 5,32 | 5,24 | 5,16 | 5,08 | 5,00 | 5,36 | 5,28 | 5,20 | 5,12 | 5,04 | 5,48 | 5,40 | 5,32 | 5,24 | 5,16 |
| **11** | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **12** | Сгибание рук в упоре на брусьях | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 | 33 | 40 |
| **13** | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз) | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| **14** | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 8,6 | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| **15** | Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы | 6,3 | 6,6 | 6,9 | 7,2 | 7,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| **16** | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| **17** | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 195 | 205 | 215 | 225 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| **18** | Прыжок в высоту с места (см) | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 |
| **19** | Тройной прыжок с места | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| **20** | Подтягивание на перекладине за 20с | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **21** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 17 | 20 | 23 | 26 | 28 |
| **22** | Подъем туловища, лежа на спине за 20с | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| **23** | 10 кувырков вперед (с) | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 |
| **24** | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)  | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 |
| **25** | Перевороты на мосту:10 раз (с) | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 |  |  |  |  |  |

**Выполнение нормативов производится при наборе не менее 54 баллов. Начисление баллов производится согласно таблицы**

**Сдача контрольно-переводных нормативов по спортивной борьбе (греко-римской борьбе)**

 **для групп высшего спортивного мастерства ГБУ РО «СШОР № 13»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Год рождения | Бысрота | Координация | Выносливость | Сила | Силовая выносливость | Скоростно-силовые качества | Техническая программа | Кол-во баллов |
| Бег на 30 м (с) | Бег на 60 м (с) | Бег на 100 м (с) | Челночный бег 3x10м (с) | Максимальный поворот в выпрыгивании (°) | Бег на 400 м (мин,с) | Бег на 800 м (мин,с) | Бег на 1500 м (мин,с) | Бег на 2000 м (мин,с) | Бег 2х800м, 1 мин отдыха | Подтягивание на перекладине  | Сгибание рук в упоре на брусьях  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Прыжок в длину с места  | Прыжок в высоту с места  | Тройной прыжок с места  | Подтягивание на перекладине за 20 с | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Члены комиссии:**

**старший тренер отделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата сдачи норматива \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Нормативы по ОФП и СФП для групп высшего спортивного мастерства ГБУ РО «СШОР № 13»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** **и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **26-47 кг** | **53-66 кг** | **Свыше 73 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 5,4 | 5,8 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| **2** | Бег на 60 м (не более 9,6 с) | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| **3** | Бег на 100 м (не более 14,4 с) | 14,0 | 13,7 | 13,4 | 13,1 | 12,8 | 14,0 | 13,7 | 13,4 | 13,1 | 12,8 | 14,4 | 14,1 | 13,8 | 13,5 | 13,2 |
| **4** | Челночный бег 3х10 м ( не более 7,6 с) | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 7,3 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 7,1 | 6,9 |
| **5** | Максимальный поворот в выпрыгивании  | 510 | 540 | 570 | 600 | 630 | 490 | 510 | 540 | 570 | 600 | 390 | 420 | 450 | 480 | 510 |
| **6** | Бег на 400 м (не более 1 мин 21 с) | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,04 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,04 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 |
| **7** | Бег на 800 м (не более 3 мин 10 с) | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 2,32 | 2,28 | 2,46 | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,30 | 2,25 | 2,48 | 2,44 | 2,40 | 2,36 |
| **8** | Бег на 1500 м (не более 7 мин 40 с) | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00 | 5,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00 | 7,00 | 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 |
| **9** | Бег на 2000 м(не более 10 мин) | 9,30 | 9,20 | 9,10 | 9,00 | 8,50 | 9,50 | 9,40 | 9,30 | 9,20 | 9,10 | 10,0 | 10,0 | 9,50 | 9,40 | 9,30 |
| **10** | Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не б 5 мин 48с) | 5,32 | 5,24 | 5,16 | 5,08 | 5,00 | 5,36 | 5,28 | 5,20 | 5,12 | 5,04 | 5,48 | 5,40 | 5,32 | 5,24 | 5,16 |
| **11** | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **12** | Сгибание рук в упоре на брусьях | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 | 33 | 40 |
| **13** | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз) | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| **14** | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 8,6 | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| **15** | Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы | 6,3 | 6,6 | 6,9 | 7,2 | 7,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| **16** | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| **17** | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 195 | 205 | 215 | 225 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| **18** | Прыжок в высоту с места (см) | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 |
| **19** | Тройной прыжок с места | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| **20** | Подтягивание на перекладине за 20с | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **21** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 |
| **22** | Подъем туловища, лежа на спине за 20с | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| **23** | 10 кувырков вперед (с) | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 |

**Выполнение нормативов производится при наборе не менее 54 баллов. Начисление баллов производится согласно таблицы**