

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «спортивная борьба» спортивная дисциплина "вольная борьба"

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже 3 спортивного разряда (min возраст - 13 лет)
 этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 14 лет)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Критерии оценки | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|
| | | | Юноши | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | сек | не более | не более | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждые 0,1 сек |
| | | | 10,4 сек | 8,2 сек | 0 баллов – не выполнил | |
| 1.2. | Бег 1500 м | мин/сек | не более | | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждые 10 сек |
| | | | 8,05 мин | | 0 баллов – не выполнил | |
| 1.3. | Бег 2000 м | мин/сек | | не более | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждые 10 сек |
| | | | | 8,10 мин | 0 баллов – не выполнил | |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | | не более | не более | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждые 0,1 сек |
| | | | 8,7 сек | 7,2 сек | 0 баллов – не выполнил | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждый дополнительный 1 см |
| | | | +5 см | +11 см | 0 баллов – не выполнил | |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний |
| | | | 25 раз | 40 раз | 0 баллов – не выполнил | |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждые дополнительные 5 см |
| | | | 180 см | 215 см | 0 баллов – не выполнил | |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание |
| | | | 10 раз | 15 раз | 0 баллов – не выполнил | |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждые 3 дополнительных подъема |
| | | | 38 раз | 49 раз | 0 баллов – не выполнил | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | +1 балл за каждый дополнительный 1 раз |
| | | | 6 раз | 15 раз | 0 баллов – не выполнил | |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | +1 балл за каждый дополнительный 1 см |
| | | | 40 см | 45 см | 0 баллов – не выполнил | |
| 2.3. | Тройной прыжок в длину с места | м | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | +1 балл за каждые дополнительные 5 сантиметров |
| | | | 5,0 метров | 6,0 метров | 0 баллов – не выполнил | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | +1 балл за каждые дополнительные 5 сантиметров |
| | | | 5,5 метров | 7,5 метров | 0 баллов – не выполнил | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | +1 балл за каждые дополнительные 5 сантиметров |
| | | | 6,0 метров | 6,5 метров | 0 баллов – не выполнил | |
| 2.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | не менее | не менее | 5 баллов – выполнил | + 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение |
| | | | 10 раз | 20 раз | 0 баллов – не выполнил | |

| Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Вольная борьба» | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|-------|
| № п/п | Наименование соревнований | Результат | Баллы |
| 1 | Первенство России | 1-3 место | 80 |
| | | 4-6 место | 60 |
| | | 7-10 место | 50 |
| | | 11-20 место | 30 |
| 2 | Первенство ФО | 1-3 место | 40 |
| | | 4-6 место | 20 |
| | | 7-10 место | 10 |
| 3 | Первенство субъекта РФ | 1-3 место | 20 |
| | | 4-6 место | 10 |