

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, 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 в мастера спорта" (min возраст - 14 лет)
этап совершенствования спортивного мастера: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 13 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастера		Критерии оценки
				Юноши	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 60 м	сек	не более 10,4 сек	не более 8,2 сек	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
1.2.	Бег 1500 м	мин/сек	не более 8,05 мин		5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые 10 сек
					5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые 10 сек
1.3.	Бег 2000 м	мин/сек		не более 8,10 мин	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые 10 сек
1.4.	Бег 3000 м	мин/сек		не более 12,40 сек	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые 10 сек
1.5.	Челночный бег 3х10 м	сек	не более 8,7 сек	не более 7,2 сек	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5 см	не менее +11 см	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25 раз	не менее 36 раз	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
			не менее 160 см	не менее 215 см	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 см	не менее 215 см	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7 раз	не менее 15 раз	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз		не менее 49 раз	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые 3 дополнительных подтягивания
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении "угол"	количество раз	не менее 6 раз	не менее 15 раз	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 раз
			не менее 40 см	не менее 47 см	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40 см	не менее 47 см	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
			не менее 5,0 метров	не менее 6,0 метров	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сантиметров
2.3.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее 5,0 метров	не менее 6,0 метров	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сантиметров
			не менее 5,2 метров	не менее 7,0 метров	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сантиметров
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2 метров	не менее 7,0 метров	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сантиметров
			не менее 6,0 метров	не менее 9,0 метров	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сантиметров
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0 метров	не менее 6,3 метров	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сантиметров
			не менее 20 раз		5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз		не менее 20 раз	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

Приложение № 4
к приказу АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва» от 18.03.2024г. №228-од

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