

**«Свердловского областного государственного
физкультурно-спортивного центра «Спартак»
АУ ДО СШТО Красноуфимск»**

**МАУ ДО
«СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА»**

Чуканов В.И.

-ОД от 02.05.2023г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО СШТО Красноуфимск
Чуканов В.И.
Приказ №91-ОД от 02.05.2023г.

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

по общей физической подготовке

для приема поступающих МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

на программу спортивной подготовки по «СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»

на этап начальной подготовки (6,6 – 10,6 лет)

Для зачисления необходимо набрать минимально – 7 баллов

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
<i>нормативы общей физической подготовки</i>								
1	Бег на 30 м	с	6,9	6,8	6,7	7,1	7,0	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	8	10	4	5	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+2	+3	+3	+4	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	115	120	105	110	115
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	3	4	1	2	3
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>								
6	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	10,0	11,0	12,0	8,00	9,00	10,00
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	2	2	2	2	2	2

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
<i>нормативы общей физической подготовки</i>								
1	Бег на 30 м	с	6,7	6,6	6,5	6,8	6,7	6,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	15	20	6	10	15
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+4	+5	+5	+6	+7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	145	160	120	130	145
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	3	4	1	2	3
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>								

6	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	10,0	11,0	12,0	8,00	9,00	10,00
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	2	2	2	2	2	2

на этап тренировочный этап (не моложе 10,6 лет)

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 4 года

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 10 баллов

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 60 м	с	10,4	10,3	10,2	10,9	10,8	10,7
2	Бег на 1500 м	мин, с	8,05	8,04	8,03	8,29	8,28	8,27
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	21	22	15	16	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+7	+6	+7	+8
5	Челночный бег 3*10 м	с	8,7	8,6	8,5	9,1	8,9	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	165	170	145	150	155
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	8	9	-	-	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	11	12	13
нормативы специальной физической подготовки								
9	Подъем выпрямлены ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество попаданий	6	7	8	4	5	6
10	Прыжок в высоту с места	см	40	42	44	40	42	44
11	Тройной прыжок с места	м	5	5,1	5,2	5	5,1	5,2
12	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,2	5,4	5,6	5,2	5,4	5,6
13	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	6,0	6,2	6,4	6,0	6,2	6,4

на этап совершенствования спортивного мастерства (не моложе 14,6 лет)

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки –

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 14 баллов

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 60 м	с	8,2	8,0	7,8	9,6	9,4	9,2
2	Бег на 2000 м	мин, с	8.10	8.00	7.50	10.0	9.50	9.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	38	40	15	17	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+12	+13	+15	+16	+17

5	Челночный бег 3*10 м	с	7,2	7,0	6,8	8,0	7,8	7,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	220	225	180	185	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	50	51	43	44	45
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15	16	17	-	-	-
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	20	21	22
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>								
10	Подъем выпрямлены ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество попаданий	15	16	17	8	9	10
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	20	21	22	20	21	22
11	Прыжок в высоту с места	см	47	49	51	47	49	51
12	Тройной прыжок с места	м	6,0	6,1	6,2	6,0	6,1	6,2
13	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	7,0	7,20	7,30	7,0	7,20	7,30
14	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	6,3	6,4	6,5	6,3	6,4	6,5