КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
для перевода спортсменов
ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по программе спортивной подготовки
«**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	**НП – 1 г.о.**	**НП – 2 г.о.**	**НП – 3 г.о.**
		Юноши 10 - 11 лет	Юноши 11 - 12 лет	Юноши 12 - 13 лет
Нормативы ОФП и СФП				
Координация	Челночный бег (3х10м/сек)	7,8 сек	7,7 сек	7,6 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	2	3	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	4,5 м	4,6 м	4,7 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	3,5 м	3,6 м	3,7 м
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 минуту)	15	20	25
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	2	3	4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	150 см	155 см	160 см
	Прыжок в высоту с места	40 см	42 см	45 см
	Тройной прыжок с места	4,8 м	4,9 м	5,0 м
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки				
Требования по спортивной подготовке		-	Участие в соревнованиях б/р	Участие в соревнованиях **3 юн.р.-2 юн.р.**
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 8-х нормативов	Сдача не менее 8-х нормативов	Сдача не менее 8-х нормативов

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

для перевода спортсменов

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ – 1, 2 г.о.

по программе спортивной подготовки

«**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	**ТЭ-1**	**ТЭ-2**
		Юноши 13-14	Юноши 14-15
Нормативы ОФП и СФП			
Координация	Челночный бег (3х10м/сек)	7,6 сек	7,6 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	4	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	25
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6,0 м	6,2 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	5,2 м	5,4 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см	170 см
	Прыжок в высоту с места	40 см	42 см
	Тройной прыжок с места	5,0 м	5,2 м
Техническая подготовка			
Техническое мастерство	Бросок под воротами (10 раз)	38 сек	35 сек
	Кувырки (10 раз	16 сек	15 сек
	Перевороты на мосту (10 раз)	38 сек	36 сек
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки			
Требования по спортивной подготовке		Выполнение, **2 юн.р.-1 юн.р.**	Выполнение, **1 юн.р.-3 сп.р.**
Требования по технической подготовке		Сдача не менее 2-х нормативов	Сдача не менее 2-х нормативов
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-ти нормативов	Сдача не менее 6-ти нормативов

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

для перевода спортсменов

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ – 3, 4 г.о.

по программе спортивной подготовки

«**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	**ТЭ-3**	**ТЭ-4**
		Юноши 15-16	Юноши 16-17
Нормативы ОФП и СФП			
Координация	Челночный бег (3х10м/сек)	7,5 сек	7,5 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	7	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	35
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6,4 м	6,8 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	5,6 м	5,8 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180 см	190 см
	Прыжок в высоту с места	44 см	46 см
	Тройной прыжок с места	5,4 м	5,6 м
Техническая подготовка			
Техническое мастерство	Бросок прогибом (10 раз)	36 сек	33 сек
	Кувырки (10 раз)	14 сек	13 сек
	Перевороты на мосту (10 раз)	34 сек	32 сек
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки			
Требования по спортивной подготовке		Выполнение, **3 сп.р. - 2 сп.р**	Выполнение, **2 сп.р.- 1 сп.р. - КМС**
Требования по технической подготовке		Сдача не менее 2-х нормативов	Сдача не менее 2-х нормативов
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-ти нормативов	Сдача не менее 6-ти нормативов

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
для спортсменов
ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по программе спортивной подготовки
«**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	**ВСМ**
		Юноши 16 лет и старше
Нормативы ОФП и СФП		
Координация	Челночный бег (3х10м/сек)	7,1 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	14
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	55
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	9,0 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	8,0 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	220 см
	Прыжок в высоту с места	52 см
	Тройной прыжок с места	6,2 м
Техническая подготовка		
Техническое мастерство	Бросок прогибом (10 раз)	28 сек
	Со стойки на мост (10 раз)	11 сек
	Перевороты на мосту (10 раз)	26 сек
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки		
Требования по спортивной подготовке		Подтверждения **МС России**
Требования по технической подготовке		Сдача не менее 2-х нормативов
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-ти нормативов

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

для перевода спортсменов

ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

по программе спортивной подготовки

«**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	**ССМ до года**	**ССМ свыше года**
		Юноши 14 лет и старше	Юноши 15 лет и старше
Нормативы ОФП и СФП			
Координация	Челночный бег (3х10м/сек)	7,4 сек	7,3 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	10	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	50
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	7,0 м	7,5 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	6,3 м	7,0 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200 см	210 см
	Прыжок в высоту с места	47 см	50 см
	Тройной прыжок с места	6,0 м	6,2 м
Техническая подготовка			
Техническое мастерство	Бросок прогибом (10 раз)	32 сек	30 сек
	Со стойки на мост (10 раз)	12 сек	11,5 сек
	Перевороты на мосту (10 раз)	30 сек	28 сек
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки			
Требования по спортивной подготовке		Подтверждения **КМС**	Подтверждения **КМС**, выполнение **МС России**
Требования по технической подготовке		Сдача не менее 2-х нормативов	Сдача не менее 2-х нормативов
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-ти нормативов	Сдача не менее 6-ти нормативов