**Система оценок для зачисления**

**НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», дисциплина ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА**

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(мин. возраст 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив**  **до года обучения** | | | **Норматив**  **свыше года обучения** | | |
| **баллы** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Бег на 30 м | сек. | не более | | | | | |
| 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,7 | 6,6 | 6,5 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу | Кол-во раз | не менее | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 3 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | Кол-во попаданий | не менее | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 110 | 115 | 120 | 120 | 125 | 130 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | |
| +1 | +2 | +3 | +3 | +4 | +5 |
| 6 | Фиксация положения. Стоя ровно на одной ноге, руки на пояске | сек | не менее | | | | | |
| 10,0 | 10,5 | 11,0 | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| 7 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Кол-во раз | не менее | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |

**на**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**(мин. возраст 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | |
| **баллы** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Бег 60 м | сек. | не более | | |
| 10,4 | 10,3 | 10,2 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м | сек. | не более | | |
| 8,7 | 8,6 | 8,5 |
| 3 | Бег 1500 м | Мин. | не более | | |
| 8,05 | 8,04 | 8,03 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Кол-во раз | не менее | | |
| 7 | 8 | 9 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не менее | | |
| 20 | 21 | 22 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 160 | 165 | 170 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | | |
| +5 | +6 | +7 |
| 8 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | | |
| 6 | 6,1 | 6,2 |
| 9 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | | |
| 5,2 | 5,3 | 5,4 |
| 10 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | Кол-во раз | не менее | | |
| 6 | 7 | 8 |
| 11 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | |
| 40 | 45 | 50 |
| 12 | Тройной прыжок с места | м | не менее | | |
| 5 | 5,1 | 5,2 |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки до трех лет | | Спортивные разряды:  - третий юношеский спортивный разряд  - второй юношеский спортивный разряд  - первый юношеский спортивный разряд | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки свыше трех лет | | Спортивные разряды:  - третий спортивный разряд  - второй спортивный разряд  - первый спортивный разряд | | | |

**на этап**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**(мин. возраст 14 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | |
| **баллы** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Бег 60 м | сек. | не более | | |
| 8,2 | 8,1 | 8,0 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см. | не менее | | |
| +11 | +12 | +13 |
| 3 | Челночный бег 3x10 м | сек. | не более | | |
| 7,2 | 7,1 | 7,0 |
| 4 | Бег на 2000 м | мин | не более | | |
| 8,10 | 8,09 | 8,08 |
| 5 | Подтягивание из виса на перекладине | Кол-во раз | не менее | | |
| 15 | 16 | 17 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | | |
| 36 | 37 | 38 |
| 7 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | | |
| 6,3 | 6,4 | 6,5 |
| 8 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | | |
| 7,0 | 7,1 | 7,2 |
| 9 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | Кол-во раз | не менее | | |
| 15 | 16 | 17 |
| 10 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 215 | 220 | 225 |
| 11 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | |
| 47 | 48 | 49 |
| 12 | Тройной прыжок с места | м | не менее | | |
| 6,0 | 6,2 | 6,4 |
| 13 | Сгибание и разгибание рук на брусьях | Кол-во раз | не менее | | |
| 20 | 21 | 22 |
| 14 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Кол-во раз | не менее | | |
| 49 | 50 | 51 |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | | |
| Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | |