

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (дисциплина-вольная борьба)»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики До года/свыше года	Девочки До года/свыше года
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9/7,1	6,7/6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7/4	10/6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1/+3	+3/+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110/105	120/115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий	не менее	
			2/1	3/2
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя, ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	с	не менее	
			10/8	12/10
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	3