

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ города Омска
«СШ по греко-римской борьбе
имени Ю.А. Крикухи»

 Ю.Ю. Крикуха

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для групп базового уровня сложности 1-3 годов обучения (7-10 лет)
отделения греко-римской борьбы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)

**Контрольно-переводные нормативы по обязательной технической программе
для групп тренировочного этапа 1-2 года обучения (12-13 лет)
отделения греко-римской борьбы**

№	Тест		Норматив
	Забегание на борцовском мосту		
1	5- влево, 5- вправо (с)		30,0
2	Перевороты на мосту 10 раз (с)		38,0
3	10 бросков партнёра подворотом (с)		33,0

**Контрольно-переводные нормативы по обязательной технической программе для групп
тренировочного этапа 3-5 годов обучения (13-16 лет) отделения греко-римской борьбы**

№	Тест	Норматив
	Забегание на борцовском мосту	
1	5- влево, 5- вправо (с)	24,0
2	Перевороты на мосту 10 раз (с)	34,0
3	10 бросков партнёра подворотом (с)	32,0

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для групп тренировочного этапа 1-5 годов обучения (11-16 лет)
отделения греко-римской борьбы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

УТВЕРЖДАЮ
 Директор БУ города Омска
 «СШ по греко-римской борьбе
 имени Ю.А. Крикухи»



Ю.Ю. Крикуха

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
 для групп этапа совершенствования спортивного мастерства
 отделения греко-римской борьбы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ города Омска
«СШ по греко-римской борьбе
имени Ю.А. Крикухи»



Ю.Ю. Крикуха

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для групп этапа высшего спортивного мастерства
отделения греко-римской борьбы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,2 с)
	Бег на 2000 м (не более 9 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 50 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 8 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,5 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ города Омска
«СШ по греко-римской борьбе
имени Ю.А. Крикухи»



Ю.Ю. Крикуха

**Контрольно-переводные нормативы по обязательной технической программе для
групп этапа совершенствования спортивного мастерства
отделения греко-римской борьбы**

№	Тест	Норматив
1	Забегание на борцовском мосту 5- влево, 5- вправо (с)	18,0
2	Перевороты на мосту 10 раз (с)	30,0
3	10 бросков партнёра подворотом (с)	31,0

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ города Омска
«СШ по греко-римской борьбе
имени Ю.А. Крикухи»



Ю.Ю. Крикуха

**Контрольно-переводные нормативы по обязательной технической программе
для групп этапа высшего спортивного мастерства
отделения греко-римской борьбы**

№	Тест	Норматив
1	Забегание на борцовском мосту 5- влево, 5- вправо (с)	17,0
2	Перевороты на мосту 10 раз (с)	28,0
3	10 бросков партнёра подворотом (с)	30,0