

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 - 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК (10-13 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ВОЛЬНОЙ

П/П	Контрольные упражнения единицы измерения	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4										
2.	Бег на 60 м (с)						10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
3.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	1	2	3	4	5	2	3	5	6	7	2	4	6	8	9
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	3	4	6	9	11	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14
5.	Прыжок в длину с места (см)	115	120	130	140	150	135	140	145	153	160	140	150	155	165	170
6.	Бег на 500 м (мин,с)	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15
7.	10 кувырков вперед (с)	19,8	19,6	19,4	19,2	19,0	19,2	19,0	18,2	18,7	18,5	19,4	19,2	19,0	18,6	18,2
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	18,5	17,5	16,5	15,5	14,5	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) 10-влево, 10-вправо (с)	20,5	19,5	18,5	17,5	17,0	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
10.	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 - 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ (10-13 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ВОЛЬНОЙ

П/П	Контрольные упражнения единицы измерения	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2										
2.	Бег на 60 м (с)						10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
3.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	3	4	5	6	3	5	6	7	8	2	4	6	8	10
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	6	10	15	17	18	8	12	15	17	19	10	12	15	18	20
5.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	155	160	165	170	175	140	150	160	170	180
6.	Бег на 500 м (мин,с)	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15
7.	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	18,5	17,5	16,5	15,5	14,5	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) 10-влево, 10-вправо (с)	20,5	19,5	18,5	17,5	17,0	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
10.	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	34,0 37,0	32,0 35,0	30,0 33,0	28,0 31,0	26,0 29,0	33,0 36,0	31,0 34,0	29,0 32,0	27,0 30,0	25,0 28,0	32,0 35,0	30,0 33,0	28,0 31,0	26,0 29,0	24,0 27,0

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
1-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК (13-15 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ВОЛЬНОЙ

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		I год					II год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (с)	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	10,6	10,4	10,0	9,8	9,6
2.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	3	4	6	8	3	5	7	9	10
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	4	9	14	18	22	8	13	18	23	28
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	4	6	8	10	12	6	8	10	12	14
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180	150	160	170	180	190
6.	Бег на 1500 м (мин,с)	7,35	7,30	7,25	7,15	7,10	7,30	7,25	7,20	7,10	7,05
7.	10 кувырков вперед (с)	19,5	19,0	18,0	18,5	18,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	14,2	13,8	13,5	13,2	12,8
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
10.	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
1-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ (13-15 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ВОЛЬНОЙ

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		I год					II год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
2.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	4	6	8	10	4	6	9	10	12
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	7	13	20	23	25	10	15	20	25	30
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	160	170	180	190	200
6.	Бег на 1500 м (мин,с)	7,30	7,25	7,15	7,10	7,05	7,25	7,20	7,10	7,05	7,00
7.	10 кувырков вперед (с)	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	14,2	13,8	13,5	13,2	12,8
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
	15-влево, 15-вправо (с)	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0
10.	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
3-4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК (15-17 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ВОЛЬНОЙ

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		III год					IV- V год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	16,5	16,2	16,0	15,8	15,5	16,2	16,0	15,8	15,6	15,2
2.	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	11	13	5	7	10	13	15
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	15	20	25	30	35	20	25	30	40	45
4.	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	3	4	5	6	8	4	5	6	8	10
5.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	8	10	12	13	14	10	12	13	14	15
6.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	170	180	190	200	210
7.	Бег на 2000м (мин,с)	9,65	9,55	9,45	9,35	9,25	9,55	9,45	9,35	9,25	9,20
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
	15-влево, 15-вправо (с)	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0
10.	Перевороты на мосту: 15 раз (с)	30,0	29,0	27,0	25,0	23,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
3-4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ (15-17 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ВОЛЬНОЙ

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		III год					IV- V год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2
2.	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	12	14	8	10	12	14	16
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	45	50
4.	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	4	5	6	8	10	4	6	8	10	12
5.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	10	12	13	14	15	10	12	14	15	16
6.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	210	180	190	200	210	220
7.	Бег на 2000м (мин,с)	9,55	9,45	9,35	9,25	9,20	9,45	9,35	9,25	9,20	9,18
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
	15-влево, 15-вправо (с)	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0
10.	Перевороты на мосту: 15 раз (с)	30,0	29,0	27,0	25,0	23,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДОД ДЮСШ №8
 Замятин О.В.
 2014г

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (16-17 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

П/П	Контрольные упражнения единицы измерения	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		50-55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>1.</u>	Бег на 100 м (с)	<u>14,0</u>	<u>13,7</u>	<u>13,4</u>	<u>13,1</u>	<u>12,8</u>	<u>14,0</u>	<u>13,7</u>	<u>13,4</u>	<u>13,1</u>	<u>12,8</u>	<u>14,4</u>	<u>14,1</u>	<u>13,8</u>	<u>13,5</u>	<u>13,2</u>
<u>2.</u>	Бег на 2000 м (м.с)	<u>9,30</u>	<u>9,20</u>	<u>9,10</u>	<u>9,00</u>	<u>8,50</u>	<u>9,50</u>	<u>9,40</u>	<u>9,30</u>	<u>9,20</u>	<u>9,10</u>	<u>10,1</u>	<u>10,0</u>	<u>9,50</u>	<u>9,40</u>	<u>9,30</u>
<u>3.</u>	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	<u>12</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>12</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>6</u>	<u>8</u>	<u>10</u>	<u>12</u>	<u>14</u>
<u>4.</u>	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	<u>50</u>	<u>55</u>	<u>60</u>	<u>65</u>	<u>70</u>	<u>55</u>	<u>60</u>	<u>65</u>	<u>70</u>	<u>75</u>	<u>40</u>	<u>45</u>	<u>50</u>	<u>55</u>	<u>60</u>
<u>5.</u>	Прыжок в длину с места (см)	<u>185</u>	<u>195</u>	<u>205</u>	<u>215</u>	<u>225</u>	<u>190</u>	<u>200</u>	<u>210</u>	<u>220</u>	<u>230</u>	<u>180</u>	<u>190</u>	<u>200</u>	<u>210</u>	<u>220</u>
<u>6.</u>	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>
<u>7.</u>	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол. раз)	<u>12</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>12</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>9</u>	<u>11</u>	<u>13</u>	<u>15</u>	<u>17</u>

8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
	10-влево, 10-вправо (с)											48,0	46,0	44,0	42,0	40,0
	15-влево, 15-вправо (с)	43,0	41,0	39,0	37,0	35,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0					
10.	Перевороты на мосту: 10, 15 раз (с)	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДОД ДЮСШ №8

 Замятин О.В.
 2014г

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18-19 ЛЕТ)
 ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

П/П	Контрольные упражнения единицы измерения	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		50-55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	13,3	13,1	12,9	12,7	12,5	13,9	13,7	13,5	13,3	13,1
2.	Бег на 2000 м (м,с)	13,36	13,24	13,12	13,0	12,48	13,44	13,32	13,20	13,06	12,56	13,52	13,40	13,28	13,16	13,04
3.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	7	9	11	13	15
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	52	57	62	67	72	57	62	67	72	77	42	47	52	57	62
5.	Прыжок в длину с места (см)	188	198	208	218	228	200	210	220	230	240	190	200	210	220	230
6.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	6	7	8	9	10

7.	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол. раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	18
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) 10-влево, 10-вправо (с) 15-влево, 15-вправо (с)	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0
10.	Перевороты на мосту: 10, 15 раз (с)	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДОД ДЮСШ №8

 Замятин О.В.
 2014г

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18-19 ЛЕТ)
 ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ВОЛЬНОЙ**

П/П	Контрольные упражнения единицы измерения	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		50-55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	13,3	13,1	12,9	12,7	12,5	13,9	13,7	13,5	13,3	13,1
2.	Бег на 2000 м (м,с)	13,36	13,24	13,12	13,0	12,48	13,44	13,32	13,20	13,06	12,56	13,52	13,40	13,28	13,16	13,04
3.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	7	9	11	13	15
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	52	57	62	67	72	57	62	67	72	77	42	47	52	57	62
5.	Прыжок в длину с места (см)	188	198	208	218	228	200	210	220	230	240	190	200	210	220	230

6.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	6	7	8	9	10
7.	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол. раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	18
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
9.	10 бросков манекена подворотом (с)	28.0	26.0	24.0	22.0	20.0	29.0	27.0	25.0	23.0	21.0	31.0	29.0	27.0	25.0	23.0
10.	10 бросков манекена прогибом (с)	29.0	27.0	25.0	23.0	21.0	32.0	30.0	28.0	26.0	24.0	33.0	31.0	29.0	27.0	25.0