

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта
«спортивная борьба»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1091

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»**

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