

Приложение № 8
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 тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
3.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
3.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
3.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6	
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		