



«Согласовано»
 Председатель предметной комиссии
 А.Г. Дьячковский
 « _____ » _____ 2014 г.

Нормативные требования по специализации «Борьба».

1. В стойке:

Переводы рывком, нырком, вращением, захватом ног.

Броски: прогибом, подворотом, наклоном, поворотом, отхватом, вращением.

Сваливания: скручиванием, сбиванием – 15 баллов.

2. В партере:

перевороты: скручиванием, забеганием, перекатом, разгибанием, накатом, Упражнения на «мосту»-переходы, забегания.

Броски: прогибом, накатом, наклоном.

Комбинации основных приемов в стойке и партере.

Приемы и комбинации приемов индивидуального технико-тактического арсенала – 15 баллов.

3. Контрольные схватки – 20 баллов.

Проводятся в пределах времени, определенного правилами соревнований 1-2 схватки по заданию экзаменатора.

Итого: 50 баллов.

4.ОФП

	Виды ОФП /баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
1.	Бег 100 м.(сек)	13,2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6
		13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4
2.	Бег 1000 м.(мин.сек.)	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во) до 70 кг. свыше 70 кг	20	18	16	14	12	10	8	6
		18	16	14	12	10	8	6	4
4.	10 бросков поворотом (мельница) (сек) до 70 кг. свыше 70 кг.	14.8	15.3	15.8	16.3	16.8	17.3	17.8	18.3
		15.3	15.8	16.3	17.0	17.3	17.8	18.3	18.8
5.	Приседание с партнером на плечах (кол-во) до 70 кг свыше 70 кг.	20	18	16	14	12	10	8	6
		18	16	14	12	10	8	6	4

5.Плавание: на 50 м. – зачтено и не зачтено.

Примечание:

1. Мастера спорта РФ после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специализации.
2. Необходимо из 100 набрать не ниже 70 баллов.