

«Утверждаю»

Директор ИФКиС С

Платонов Д.Н.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

Председатель предметной комиссии

С.В. Сабарайкин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

Профессиональное испытание для приема на направление  
*Физическая культура (национальные виды спорта и народные игры)*

по специализации «Мас-рестлинг» (мужчины)

**I. Избранный вид спорта (СФП)**

№	испытания \ баллы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
1.	Становая тяга (кг.):															
	55 кг.	132,5	130	127,5	125	122,5	120	117,5	115	112,5	110	107,5	105	102,5	100	97,5
	60 кг.	142,5	140	137,5	135	132,5	130	127,5	125	122,5	120	117,5	115	112,5	110	107,5
	65 кг.	152,5	150	147,5	145	142,5	140	137,5	135	132,5	130	127,5	125	122,5	120	117,5
	70 кг.	162,5	160	157,5	155	152,5	150	147,5	145	142,5	140	137,5	135	132,5	130	127,5
	75 кг.	172,5	170	167,5	165	162,5	160	157,5	155	152,5	150	147,5	145	142,5	140	137,5
	Свыше 75 кг.	182,5	180	177,5	175	172,5	170	167,5	165	162,5	160	157,5	155	152,5	150	147,5
2.	Вис на перекладине хватом сверху (сек.)	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80
3.	Демонстрация техники «мас тардыһыы»	Экспертная комиссия. Оценивается по 20-бальной системе.														

**II Общефизическая подготовка (ОФП)**

	испытания \ баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	
1.	Бег на 100 м. (сек)	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	
2.	Подтягивание на перекладине (хват сверху) (кол-во раз):									
	До 75 кг.	22	21	20	19	18	17	16	15	
	Св. 75 кг.	15	14	13	12	11	10	9	8	
3.	Прыжок в длину с места (см)	260	255	250	245	240	230	220	210	
4.	Бег на 1000 м. (мин, сек)	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	
5.	Плавание на 50 м.	зачтено или не зачтено								

Примечание:

- Отсутствие зачета по плаванию, оценка ниже 6 баллов в одном из упражнений по разделу избранный вид спорта (СФП), оценка ниже 3 баллов по разделу общефизическая подготовка (ОФП) – оценка «неудовлетворительно» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.

2. Мастера спорта РС (Я) по мас-ресстлингу после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специализации.
  3. Становая тяга дается 3 попытки
  4. Прыжок в длину с места - из 3 попыток берется лучший результат.
  5. Диаметр перекладины для виса 3,0-3,3 см.
- Необходимо из 100 набрать не ниже 35 баллов.

#### Нормативные требования по специализации «Мас-рестлинг» (женщины)

##### I. Избранный вид спорта (СФП)

№	испытания \ баллы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
1.	Становая тяга (кг)	80	77,5	75	72,5	70	67,5	65	62,5	60	57,5	55	52,5	50	47,5	45
2.	Вис на перекладине хватом сверху (сек.)	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60
3.	Демонстрация техники «мас-рестлинга»	Экспертная комиссия. Оценивается по 20-бальной системе.														

##### II Общефизическая подготовка (ОФП)

	испытания \ баллы	10	9	8	7	6	5	4	3
1.	Бег на 100 м. (сек)	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1	16,4	17,0
2.	Отжимание от пола (кол.)	12	11	10	9	8	7	6	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	185	180	175
4.	Бег на 1000 м. (мин, сек)	3,52	4,00	4,06	4,12	4,18	4,21	4,24	4,30
5.	Плавание на 50 м.	зачтено или не зачтено							

Примечание:

1. Отсутствие зачета по плаванию, оценка ниже 6 баллов в одном из упражнений по разделу избранный вид спорта (СФП), оценка ниже 3 баллов по разделу общефизическая подготовка (ОФП) – оценка «неудовлетворительно» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена.
  2. Мастера спорта РС (Я) по мас-ресстлингу после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по специализации.
  3. Становая тяга дается 3 попытки
  4. Прыжок в длину с места - из 3 попыток берется лучший результат.
  5. Диаметр перекладины для виса 3,0-3,3 см.
- Необходимо из 100 набрать не ниже 35 баллов.