Приложение № 6

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 на этап начальной подготовки  
по виду спорта «спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | | | девочки | мальчики | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | не более | | |
| 6,9 | | 7,1 | | 6,7 | | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | не менее | | |
| 7 | | 4 | | 10 | | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | не менее | | |
| +1 | | +3 | | +3 | | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | не менее | | |
| 110 | | 105 | | 120 | | 115 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция  6 м | количество попаданий | не менее | | | | не менее | | |
| 2 | | 1 | | 3 | | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | | | | не менее | | |
| 10,0 | 8,0 | | | 12,0 | | 10,0 |
| 2.2 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | | не менее | | |
| 2 | | | | 3 | | |