

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
г. Минусинска**

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ПЕРЕВОДА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ
НА ЭТАПАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

**В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ
ПО COVID-19.**

**Разработчик:
Тренер – преподаватель I КК МБУ ДО ДЮСШ
Бурмак А.Н.**

Минусинск 2020

Быстрота.

Наименование теста	отлично	хорошо	удовл-но
Тест линейка	менее 13 см.	менее 19 см.	не более 25 см
<p>Тест с линейкой. Тест выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Партнер устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1–2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» партнер в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края линейки. Предпринимаются 3 попытки, засчитывается лучший результат. 13 см для мужчин и 15 для женщин считается хорошим</p>			
Наименование теста	5-6 год обучения	3-4 год обучения	1-2 год обучения
Координационные качества			
Поза ласточки	более 20 сек.	более 15 сек.	более 10 сек.
Физическая выносливость.			
Планка на кистях	менее 180 сек	120 сек	90 сек.
Силовая подготовка один тест на выбор учащегося.			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	более 25 раз	Более 20 раз	не менее 15 раз

Подтягивание на перекладине	6	4	4
Силовая выносливость			
Подъем туловища, лежа на спине	16 раз	12 раз	не менее 8 раз
Скоростно-силовые качества.			
Прыжок в длину с места	Более 190 см	более 170 см	Не менее 150 см

А Н К Е Т А.

Выполнения переводных нормативов для учащихся
отделения греко-римской борьбы МБУ ДО ДЮСШ г. Минусинска и п. Зеленый Бор.
В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ ПО COVID-19.

Фамилия, Имя (учащегося)		
Тренер (Ф.И.О)		
Результаты тестирования		
Физ. качество	Тест	Результат
Быстрота	Тест с линейкой	см.
Координация	Ласточка	секунд
Сила	Отжимания	раз
	Подтягивания	раз
Выносливость	Планка на кистях	секунд
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа	раз
Скоростно-силовые качества	Прыжов в длину с места	см.

Заполненный тест (фото или скан) необходимо выслать на эл. почту тренеру или VK, или другим способом по договоренности с тренером