

**Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта спортивная борьба (греко-римская)**

(Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта спортивная борьба,  
утверждён приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 145)

<b>Нормативы по общей физической подготовке</b>		
<b>№</b>	<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения</b>
1	Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)
		Бег 60 м (не более 9,8 с)
2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
3	Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
		Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
		Бег 1 500 м (не более 7 мин 50 с)
4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
		Вис на согнутых руках (угол до 90 <sup>0</sup> ) (не менее 2 с)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
		Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (не менее 3,5 м)
5	Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 8 раз)
		Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)

6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
		Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
		Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
		Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 3 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 10 раз)
		Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 4 раз)