

Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта  
«спортивная борьба» (дисциплина «греко-римская борьба»)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	8,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	