

Утверждаю
Директор МБОУ ДО Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»
Е.С. Омельченко
26 февраля 2026 г.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП в учебные группы по этапам подготовки

№ п/п	Упражнение	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП в учебные группы по этапам подготовки																			
		Группы																			
		СОГ		НП-1		НП-2		НП-3		НП-4		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д	м
ОФП																					
1	Бег на 30 м	9,6	10,1	8,6	9,1	7,2	7,6	6,6	6,8	5,9	6,1										
	Бег на 60 м											8,8	10,0	8,6	10,0	8,4	9,8	8,2	9,6	8,1	9,5
2	Бег на 1000 м					6,00	6,30	5,50	6,20	5,41	6,12	5,10	5,40	4,40	5,10						
	Бег на 2000 м																				
3	Челночный бег 3х10 м					9,6	9,8	9,4	9,6	9,2	9,4	8,8	9,0	8,2	8,6	7,7	8,3	7,3	8,1	7,1	7,9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу					10	5	12	6	13	7	18	9	23	11	28	13	33	15	37	16
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине					2	-	3	-	4	-	6	-	5	-	4	-	2	-	13	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см					-	8	-	9	-	10	-	12	-	14	-	16	-	18	-	19
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	85	77	95	87	120	110	130	120	142	132	150	142	165	152	180	162	195	173	218	183
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	11	10	12	11	24	19	28	24	33	28	38	32	42	35	46	38	48	41	50	44
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	+1	+3	+3	+5	+4	+5	+4	+5	+4	+5	+5	+7	+6	+9	+7	+11	+9	+13	+11	+15
СФП																					
1	Стоя ровно на одной ноге руки на пояс. Фиксация положения.	10,0	8,0	12,0	10,0																
2	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	2	2	3	3																
3	Подъём ног в положение «угол» в висе на гимнастической стенке					5	3	5	3	6	4	7	4	9	5	11	6	13	7	15	8
4	Прыжок в высоту с места					35	35	37	37	40	40	41	41	42	42	43	43	45	45	47	47
5	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперёд (м)					4,8	4,8	5,0	5,0	5,2	5,2	5,6	5,6	6,0	6,0	6,4	6,4	6,7	6,7	7,0	7,0
6	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы назад (м)					5,6	5,6	5,8	5,8	6,0	6,0	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2	6,3	6,3	6,3	6,3

**Методические указания по организации тестирования
по общей физической и технической подготовке
ОФП**

1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.

Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.