

**Нормативные требования для направления специальности  
«Тренерская деятельность  
(тренерская работа по греко-римской борьбе)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 70 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее
– до 90 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее
– свыше 90 кг	250	245	240	235	230	225	220	215	210	209 и менее
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине (рычком), раз										
– до 70 кг	40	35	31	27	23	19	15	10	5	4 и менее
– до 90 кг	35	31	27	23	19	16	13	8	3	2 и менее
– свыше 90 кг	26	23	19	16	13	9	5	3	2	1
3. Перевороты с «моста» (10 раз) с забеганием на «мосту» (по 5 раз в каждую сторону) из и.п.- упор головой в ковер, с										
– до 70 кг	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	57,0 и более
– до 90 кг	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0	60,0	61,0 и более
– свыше 90 кг	40,0	51,0	53,0	55,0	57,0	59,0	61,0	63,0	64,0	65,0 и более
4. Броски манекена прогибом 10 раз, с										
– до 70 кг	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0 и более
– до 90 кг	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0 и более
– свыше 90 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0 и более
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Демонстрация технических действий в партнере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 60 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее
– до 75 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее
– свыше 75 кг	210	205	200	195	190	185	180	175	170	169 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
3. Забегание на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону) из и.п.- упор головой в ковер, с										
– до 60 кг	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0 и более
– до 75 кг	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0 и более
– свыше 75 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0 и более

Окончание таблицы

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
4. Броски манекена подворотом (прогибом) на выбор абитуриента 10 раз, с											
– до 60 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0 и более	
– до 75 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0 и более	
– свыше 75 кг	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0 и более	
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более	
6. Демонстрация технических действий в партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более	

**Условия выполнения контрольных упражнений**

**1. Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полуспортивного зала (борцовского ковра или татами). Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки с места в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

**2. Подтягивание в висе на высокой перекладине рывком (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения допускается сгибание туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет  $90^{\circ}$ . Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**3. Перевороты с «моста» (10 раз) с забеганием на «мосту» (по 5 раз в каждую сторону), с (юноши)** выполняется из исходного положения – упор головой в ковер, ладони касаются ковра. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. При выполнении переворотов и забеганий положение головы должно оставаться неизменным. Результатом выполнения упражнения является время, затраченное абитуриентом.

*Забегания на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону), с (девушки)* выполняется из исходного положения – упор головой в ковер, ладони касаются ковра. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. При выполнении забеганий положение головы должно оставаться неизменным. Результатом выполнения упражнения является время, затраченное абитуриентом.

*4.Броски манекена прогибом 10 раз, с (юноши)* выполняются на борцовском ковре. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска прогибом на  $270^{\circ}$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Результатом выполнения упражнения является время, затраченное абитуриентом.

*Броски манекена подворотом (прогибом) на выбор абитуриента 10 раз, с (девушки)* выполняются на борцовском ковре. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска подворотом (через бедро или спину) на  $270^{\circ}$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска прогибом на  $270^{\circ}$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

#### *5.Демонстрация технических действий в стойке.*

*Переводы:* рывком, нырком, вращением;

*Сваливания:* сбиванием, скручиванием;

*Броски:* наклоном, поворотом, подворотом, вращением, прогибом.

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Характерными ошибками считаются: выполнено не то техническое действие, которое задано экзаменатором; захват не соответствует выполняемому техническому действию; действие выполнено с нарушением структуры и динамики; отсутствие страховки партнера; отсутствие контроля партнера после выполнения технического действия.

#### *6.Демонстрация технических действий в партере.*

*Броски:* наклоном, подворотом, прогибом, накатом;

*Перевороты:* скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом, разгибанием (вольная борьба).

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Характерными ошибками считаются: выполнено не то техническое действие, которое задано экзаменатором; захват не соответствует выполняемому техническому действию; действие выполнено с нарушением структуры и динамики; отсутствие страховки партнера; отсутствие контроля партнера после выполнения технического действия.