

В098-«Спорт»

Грек-рим, еркін күрес мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері (оқу мерзімі 3 жыл)

ЕСКЕРТУ: жаттығуларда N° 3 маникен салмағы -24 кг 66 кг дейінгі
барлық салмақ санаттары үшін
28 кг 74 кг. дейінгі барлық салмақ санаттары үшін
32 кг.90 кг-нан асатын барлық салмақ категориялары үшін

№	А. Арнайы жаттығулар	ҰПАЙЛАРЫ	55 кг дейін	66 кг дейін	74 кг дейін	84 кг дейін	90 кг жоғары
1	Жаттығуды орындау	50	20 сек.	21 сек.	21 сек.	23 сек.	30 сек.
	«Көпірден аудару»	40	22 сек.	23 сек.	23 сек.	25 сек.	32 сек.
	Б.қ. - кілемге басты	35	24 сек.	25 сек.	25 сек.	27 сек.	34 сек.
	тіреу, қолдар «ілемке»	20	24 сек.	25 сек.	25 сек.	27 сек.	34 сек.
	қосылған, білектер кілемге тиіп тұрады. (Нормативтік уақытта 10 рет	15	25 сек.	26 сек.	26 сек.	28 сек.	35 сек.
2	Жаттығуды орындау	50	25 сек.	26 сек.	28 сек.	30 сек.	32 сек.
	«Көпірден аудару»	40	28 сек.	29 сек.	30 сек.	33 сек.	35 сек.
		35	30 сек.	31 сек.	32 сек.	35 сек.	37 сек.
		20	30 сек.	31 сек.	32 сек.	35 сек.	37 сек.
	Б.қ. - кілемге басты тіреу, қолдар «ілемке» қосылған, білектер кілемге тиіп тұрады. (Нормативтік уақытта 10 рет).	15	31 сек.	32 сек.	33 сек.	36 сек.	38 сек.
3	Жаттығуды орындау	50	29 сек.	31 сек.	36 сек.	37 сек.	39 сек.
	«Манекенді иілу арқылы лақтыру» (10 рет сек)	40	32 сек.	34 сек.	35 сек.	40 сек.	42 сек.
		35	35 сек.	37 сек.	38 сек.	43 сек.	45 сек.
		20	35 сек.	37 сек.	38 сек.	43 сек.	45 сек.
		15	36 сек.	38 сек.	39 сек.	44 сек.	46 сек.

Б. Техника

Б. Еркін және грек-рим күресінің техникасы		50 балл	45 балл	35 балл	20 балл	15 балл
А)	Төңкерістер: бұрату, ауысу, айналдыру, кеңейту (тек еркін күрес үшін), түзету, иілу.	Қабылдауды әртүрлі жағдайларда орындау	Қабылдауды қарсыластың статикалық күйінде әртүрлі ұстаулардан орындау.	Қозғалыста тек бір ұстаудан қабылдауды орындау.	Қарсыластың статикалық күйінде бір ұстаудан қабылдауды орындау	Серіктес ыңғайлы позиция болған кезде қабылдауды орындау
Б)	Лақтыру: еңкейту (тек еркін күрес үшін), арқа арқылы иілу.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
В)	Тұру күйінде: лақтырулар тартып алу арқылы, сүңгу арқылы, отырғызып алу арқылы (тек еркін күрес үшін), айналдыру арқылы.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Г)	Лақтыру: иық, иық ("диірмен"), артқы бұрылыспен, арқа арқылы, иілу.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Д)	Тоқтау: құлату, бұрау арқылы.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Е)	Комбинация: тұру күйінің негізгі әдістері	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

В. Бақылау белдесулері

В. Бақылау жекпе-жектері.	50 балл	45 балл	35 балл	20 балл	15 балл
Емтихан алушының тапсырмасы бойынша жарыс ережелерімен белгіленген уақыт шегінде өткізіледі.	Таза жеңіске жету.	Ұпай бойынша ұтып алу	Шамалы артықшылықпен жеңіңіз.	Жекпе-жек барысында техникалық әрекеттер үшін жинаған ұпай	Ұстап алу кезінде 1 техникалық балл алу

ЕСКЕРТУ: Тандалған спорт түрінен түсу емтихандары үшін балл үш бағаның арифметикалық орташа мәні ретінде алынады (А, Б, В бөлімдері үшін).

**Грек-рим,еркін күрес мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
(қысқартылған оқу формасы)**

**ЕСКЕРТУ: жаттығуларда N° 3 манекен салмағы
-24 кг 66 кг дейінгі барлық салмақ санаттары үшін
28 кг 74 кг. дейінгі барлық салмақ санаттары үшін
32 кг.90 кг-нан асатын барлық салмақ категориялары үшін**

№	А. Арнайы жаттығулар	ҰПАЙЛАРЫ	55 кг дейін	66 кг дейін	74 кг дейін	84 кг дейін	90 кг жоғары
1	Жаттығуды орындау	50	20 сек.	21 сек.	21 сек.	23 сек.	30 сек.
	«Көпірден аудару»	40	22 сек.	23 сек.	23 сек.	25 сек.	32 сек.
	Б.қ. - кілемге басты	35	24 сек.	25 сек.	25 сек.	27 сек.	34 сек.
	тіреу, қолдар «ілемке»	20	24 сек.	25 сек.	25 сек.	27 сек.	34 сек.
	қосылған, білектер кілемге тиіп тұрады. (Нормативтік уақытта 10 рет	15	25 сек.	26 сек.	26 сек.	28 сек.	35 сек.
2	Жаттығуды орындау	50	25 сек.	26 сек.	28 сек.	30 сек.	32 сек.
	«Көпірден аудару»	40	28 сек.	29 сек.	30 сек.	33 сек.	35 сек.
		35	30 сек.	31 сек.	32 сек.	35 сек.	37 сек.
		20	30 сек.	31 сек.	32 сек.	35 сек.	37 сек.
	Б.қ. - кілемге басты тіреу, қолдар «ілемке» қосылған, білектер кілемге тиіп тұрады. (Нормативтік уақытта 10 рет).	15	31 сек.	32 сек.	33 сек.	36 сек.	38 сек.
3	Жаттығуды орындау	50	29 сек.	31 сек.	36 сек.	37 сек.	39 сек.
	«Манекенді иілу арқылы	40	32 сек.	34 сек.	35 сек.	40 сек.	42 сек.
	лақтыру» (10 рет сек)	35	35 сек.	37 сек.	38 сек.	43 сек.	45 сек.
		20	35 сек.	37 сек.	38 сек.	43 сек.	45 сек.
		15	36 сек.	38 сек.	39 сек.	44 сек.	46 сек.



Б. Техника

Б. Еркін және грек-рим күресінің техникасы		50 балл	45 балл	35 балл	20 балл	15 балл
А)	Төңкерістер: бұралу, ауысу, айналдыру, кеңейту (тек еркін күрес үшін), түзету, иілу.	Қабылдауды әр түрлі жағдайларда орындау	Қабылдауды қарсыластың статикалық күйінде әртүрлі ұстаулардан орындау.	Қозғалыста тек бір ұстаудан қабылдауды орындау.	Қарсыластың статикалық күйінде бір ұстаудан қабылдауды орындау	Серіктес ыңғайлы позиция болған кезде қабылдауды орындау
Б)	Лақтыру: еңкейту (тек еркін күрес үшін), арқа арқылы иілу.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
В)	Тұру күйінде: лақтырулар тартып алу арқылы, сүңгу арқылы, отырғызып алу арқылы (тек еркін күрес үшін), айналдыру арқылы.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Г)	Лақтыру: иық, иық ("диірмен"), артқы бұрылыспен, арқа арқылы, иілу.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Д)	Тоқтау: құлату, бұрау арқылы.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Е)	Комбинация: тұру күйінің негізгі әдістері	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

В. Бақылау белдесулері

В. Бақылау жекпе-жектері.	50 балл	45 балл	35 балл	20 балл	15 балл
Емтихан алушының тапсырмасы бойынша жарыс ережелерімен белгіленген уақыт шегінде өткізіледі.	Таза жеңіске жету.	Ұпай бойынша ұтып алу	Шамалы артықшылықпен жеңіңіз.	Жекпе-жек барысында техникалық әрекеттер үшін жинаған ұпай	Ұстап алу кезінде 1 техникалық балл алу

ЕСКЕРТУ: Тандалған спорт түрінен түсу емтихандары үшін балл үш бағаның арифметикалық орташа мәні ретінде алынады (А, Б, В бөлімдері үшін).