

**Нормативы второго творческого экзамена по специализации греко-римская, вольная борьба
(3 года обучения)**

ПРИМЕЧАНИЕ: в упражнениях № 3 вес манекена -24 кг для

всех весовых категорий до 66 кг.

28 кг для всех весовых категорий до 74 кг.

32 кг для всех весовых категорий свыше 90 кг.

№	А. Специальные упражнения	БАЛЛЫ	До 55 кг	До 66 кг	До 74 кг	До 84 кг.	Свыше 90 кг.
1	Выполнение упражнения «Переводы с моста» И.п.- упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (10 раз за нормативное время)	50	20 сек.	21 сек.	21 сек.	23 сек.	30 сек.
		40	22 сек.	23 сек.	23 сек.	25 сек.	32 сек.
		35	24 сек.	25 сек.	25 сек.	27 сек.	34 сек.
		20	24 сек.	25 сек.	25 сек.	27 сек.	34 сек.
		15	25 сек.	26 сек.	26 сек.	28 сек.	35 сек.
2	Выполнение упражнения «Забегания на мосту». И.п- мост, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (по 5 раз в каждую сторону)	50	25 сек.	26 сек.	28 сек.	30 сек.	32 сек.
		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.
		15	31 сек.	32 сек.	33 сек.	36 сек.	38 сек.
3	Выполнение упражнения «Броски манекена» прогибом (10 раз в сек)	50	29 сек.	31 сек.	36 сек.	37 сек.	39 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. Техника вольной и греко-римской борьбы		50 балл	45 балл	35 балл	20 балл	15 балл
А)	Перевороты: скручиванием, переходом, перекатом, разгибанием(только для вольной борьбы), накатом, прогибом.	Выполнение приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении.	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении
Б)	Броски: наклоном (только для вольной борьбы), накатом прогибом, через спину.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
В)	В стойке: переводы рывком, нырком, выседом (только для вольной борьбы), вращением.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Г)	Броски: накатом, через плечи («мельница»), с поворотом спины, через спину, прогибом.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Д)	Сваливание: сбиванием, скручиванием.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Е)	Комбинации: из основных приемов в стойке.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

В. Контрольные схватки

В. Контрольные схватки	50 балл	45 балл	35 балл	20 балл	15 балл
Проводятся в пределах времени, определенного правилами соревнований по заданию экзаменатора.	Одержать чистую победу.	Выиграть по баллам	Выиграть с небольшим преимуществом.	В ходе схватки получить баллы за технические действия.	В ходе схвати получить 1 технический балл.

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметические из трех оценок (за разделы А, Б, В).

**Нормативы второго творческого экзамена по специализации греко-римская, вольная борьба
(для сокращенной формы обучения)**

**ПРИМЕЧАНИЕ: в упражнениях № 3 вес манекена -24 кг для
всех весовых категорий до 66 кг.
28 кг для всех весовых категорий до 74 кг.
32 кг для всех весовых категорий свыше 90 кг.**

№	А. Специальные упражнения	БАЛЛЫ	До 55 кг	До 66 кг	До 74 кг	До 84 кг.	Свыше 90 кг.
1	Выполнение упражнения «Переводы с моста» И.п.- упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (10 раз за нормативное время)	20	20 сек.	21 сек.	21 сек.	23 сек.	30 сек.
		15	22 сек.	23 сек.	23 сек.	25 сек.	32 сек.
		10	24 сек.	25 сек.	25 сек.	27 сек.	34 сек.
		5	24 сек.	25 сек.	25 сек.	27 сек.	34 сек.
		3	25 сек.	26 сек.	26 сек.	28 сек.	35 сек.
2	Выполнение упражнения «Забегания на мосту». И.п- мост, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (по 5 раз в каждую сторону)	20	25 сек.	26 сек.	28 сек.	30 сек.	32 сек.
		15	28 сек.	29 сек.	30 сек.	33 сек.	35 сек.
		10	30 сек.	31 сек.	32 сек.	35 сек.	37 сек.
		5	30 сек.	31 сек.	32 сек.	35 сек.	37 сек.
		3	31 сек.	32 сек.	33 сек.	36 сек.	38 сек.
3	Выполнение упражнения «Броски манекена» прогибом (10 раз в сек)	20	29 сек.	31 сек.	36 сек.	37 сек.	39 сек.
		15	32 сек.	34 сек.	35 сек.	40 сек.	42 сек.
		10	35 сек.	37 сек.	38 сек.	43 сек.	45 сек.
		5	35 сек.	37 сек.	38 сек.	43 сек.	45 сек.
		3	36 сек.	38 сек.	39 сек.	44 сек.	46 сек.



Б. Техника

Б. Техника вольной и греко-римской борьбы		20 балл	15 балл	10 балл	5 балл	3 балл
А)	Перевороты: скручиванием, переходом, перекатом, разгибанием(только для вольной борьбы), накатом, прогибом.	Выполнение приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении.	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении
Б)	Броски: наклоном (только для вольной борьбы), накатом прогибом, через спину.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
В)	В стойке: переводы рывком, нырком, выседом (только для вольной борьбы), вращением.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Г)	Броски: накатом, через плечи («мельница»), с поворотом спины, через спину, прогибом.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Д)	Сваливание: сбиванием, скручиванием.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Е)	Комбинации: из основных приемов в стойке.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

В. Контрольные схватки

В. Контрольные схватки	20 балл	15 балл	10 балл	5 балл	3 балл
Проводятся в пределах времени, определенного правилами соревнований по заданию экзаменатора.	Одержать чистую победу.	Выиграть по баллам	Выиграть с небольшим преимуществом.	В ходе схватки получить баллы за технические действия.	В ходе схватки получить 1 технический балл.

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметическое из трех оценок (за разделы А, Б, В).