СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ДИСЦИПЛИНЫ СРЕДИ ЖЕНЩИН)

I спортивный разряд и ниже

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	9,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 1500 м	7 мин 40 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	160 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	6 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

Кандидат в мастера спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	9,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 1500 м	7 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	9 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

Мастер спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	8,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 2000 м	10 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	48 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	11 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение