

**График сдачи спортсменами отделения единоборств контрольно-переводных нормативов по виду спорта спортивная борьба**

Вид спорта	Дата	Время	Наименование спортивного объекта (адрес)	Упражнения ОФП										Упражнения СФП			Упражнения обязательной технической программы										Состав комиссии (руководителя комиссии выделить жирным шрифтом)					
				Бег 30 м (время)	Бег 60 м (время)	Бег 400 м (время)	Бег 800 м (время)	Бег 1500 м (время)	Подтягивание на перекладине кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях лежа (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) за 20 сек (кол-во раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Пряжка в длину с места (расстояние)	Пряжка в высоту с места (расстояние)	Тройной прыжок с места (расстояние)	Челночный бег 3x10м	Вис на согнутых (угол до 90 градусов) руках (время)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (расстояние)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы/назад (расстояние)	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу	Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч	Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и туловища с низу	Переворот прыжком с касанием и захватом рукой рука с шеи		Переворот прыжком с касанием и захватом туловища с низу	Переворот накатом захватом туловища с рукой	Переворот прыжком захватом одноименного запястья и туловища	Переворот нырком захватом туловища с дальней рукой	Бросок подворотом захвата шеи с плечом
Вольная борьба	21.11.2018	17.00	Самарская обл. п. Усть-Кинельский, ул. Испытателей д. 8 зал борьбы	ВСМ, ССМ Лобжанидзе Георгий Валерианович.																									Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Петренко Д.Н.			
		16.00		Т-4, НП-3 Петренко Дмитрий Николаевич																									Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Лобжанидзе Г.В.			
		15.00		Т-4, Т-1 Тофтул Владимир Евгеньевич																									Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Петренко Д.Н.			
	17.11.2018	14.30	г. Самара, пос.Мехзавод, квартал 15 СК "Салют"	Т-3, НП-3 Самсоник Роман Сергеевич																									Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Шакланов С.В.			

\* - дополнительный день для спортсменов не явившихся по уважительным причинам в назначенный день для сдачи контрольно-переводных нормативов

Руководитель отделения \_\_\_\_\_ Сидоров А.Д.

Дата 25.10.2018г

25.11.2018г