



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

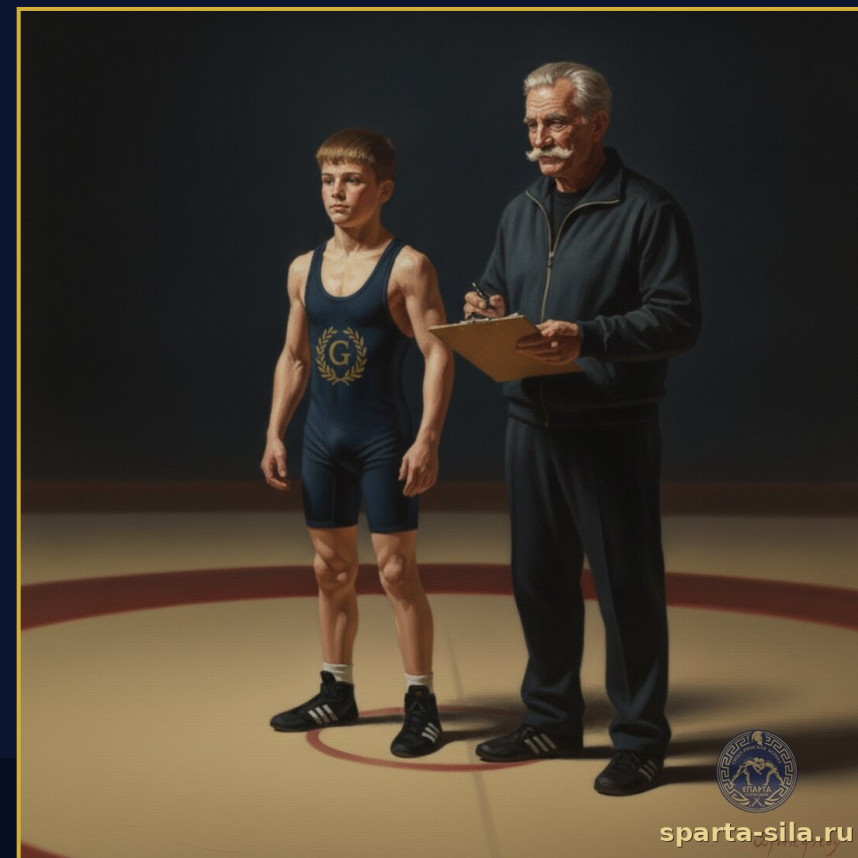
Нормативы юного борца: что сдают и когда

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Норматив — это зеркало, а не экзамен

- Задача теста — показать, движется ли ребёнок вперёд, а не отсеять
- Сравниваем ученика с ним самим месяц назад, а не с соседом по ковру
- Тройная польза: обратная связь тренеру, мотивация ребёнку, допуск на этап
- Малышам 4–9 лет нормативов не ставят — их «диагностика» идёт в играх
- Формальные тесты начинаются на этапе начальной подготовки, обычно с 10 лет



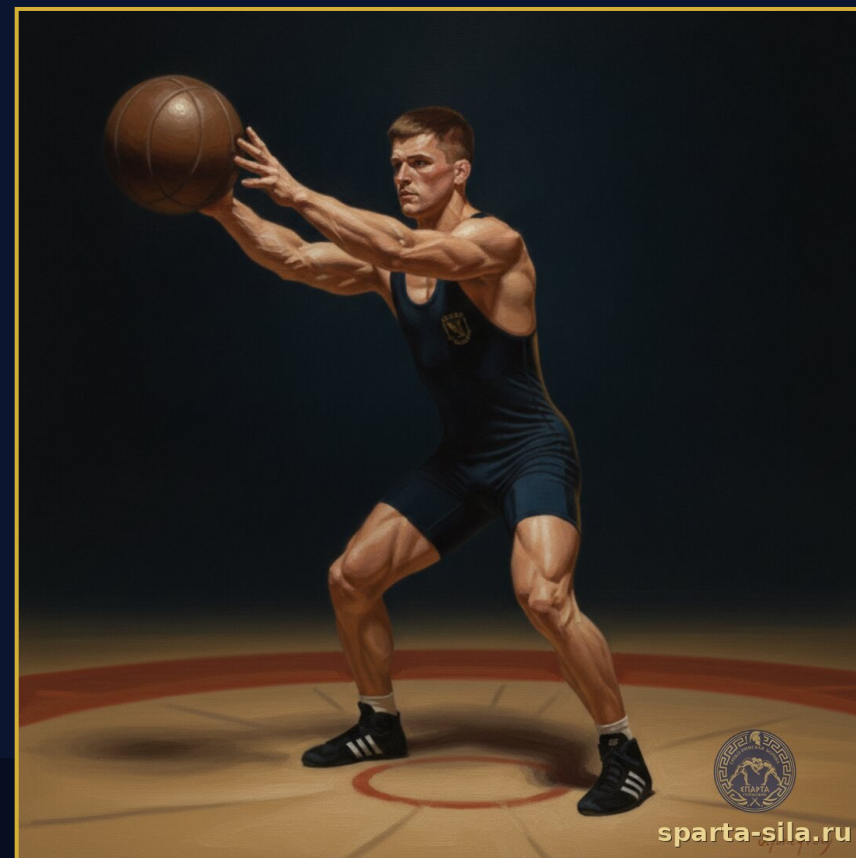
Что именно сдают

- Быстрота: бег 30, 60, 100 м; координация: челночный бег 3×10 м
- Выносливость: бег 400, 800, 1500 м и длиннее
- Сила: подтягивания, отжимания, приседания с партнёром, вис на согнутых руках
- Скоростно-силовые: бросок набивного мяча, прыжки в длину, в высоту, тройной
- Большинство тестов «сквозные» — одинаковы на всех этапах, видна кривая роста



Разряды, книжка и роль родителей

- Нормативы сдают в зале, разряд присваивают за результаты на соревнованиях (ЕВСК)
- Документы борца: зачётная классификационная книжка и спортивный паспорт
- Этапный контроль — 2-3 раза в год, результат в личной карте спортсмена
- Хвалите за динамику, а не за место в группе; не пугайте «сдачей»
- Не требуйте разряд к дате — форсирование только вредит





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
