

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки**

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 7.

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</i>				
1.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</i>				
2.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<i>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</i>				
3.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<i>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</i>				
4.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<i>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</i>				
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
7.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
8.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 8.

**Таблица 8**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	<p><b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</b> для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<p><b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</b> для юношей – «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,</p>			
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<p><b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше спортивных дисциплин:</b> для юношей – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48кг»,</p>			
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

№ n/n	Упражнения  гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
			+4	+5
	<p>4. <b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</b> для юношей – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»;</p>			
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<p>5. <b>Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</b> для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>			
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
	<p>6. <b>Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</b> для юношей – «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»;</p>			
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
	<p>7. <b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше спортивных дисциплин:</b> для юношей – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48кг»;</p>			
7.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	спине (за 30 с)		14	12
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<p>8. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы <b>13 лет и старше для спортивных дисциплин:</b> для юношей – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,</p>				
8.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
<p>9. Уровень спортивной квалификации</p>				
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 9.

**Таблица 9**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
по виду спорта «Дзюдо».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	<p><b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  для юношей (мужчин)– «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»,  «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая  категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»,  для девушек (женщин)– «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая  категория 48 кг»,</p>			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<p><b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  для юношей (мужчин) – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая  категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория  81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг»,  «весовая категория 100+ кг»;  для девушек (женщин)– «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая  категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория  78 кг», «весовая категория 78+ кг»;</p>			
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<p><b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая  категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория  55 кг», «весовая категория 55+ кг»,  для девушек (женщин)– «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая  категория 48 кг»</p>			
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
	<p><b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  для юношей (мужчин) – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая  категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория  81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг»,  «весовая категория 100+ кг»;  для девушек (женщин)– «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг»,</p>			

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	«весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;			
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<i>5. Уровень спортивной квалификации</i>				
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивные разряды – «первый спортивный разряд»		
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 10.

**Таблица 10**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «дзюдо»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</i> для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<i>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</i> для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;			
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
			+4	+5
	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
	<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b> для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»			
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
	<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b> для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;			
4.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
	<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>			
5.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

По решению педагогического совета КШВСМ, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться **дополнительные упражнения технической программы** для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (перевод) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 11).

#### Техническая программа для этапов спортивной подготовки

Таблица 11

#### Нормативы по технической подготовке на этапах спортивной подготовки

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

<i>n/n</i>		<i>измерения</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
<i>Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 1-2 год обучения</i>				
1.1	Забегания на борцовском мосту вправо и влево	количество раз	не менее	
			10	10
1.2	Переходы на борцовском мосту «маятник»	количество раз	не менее	
			10	10
1.3	Забегания на гимнастическом мосту вправо и влево	количество раз	не менее	
			10	10
1.4	Переходы на гимнастическом мосту «маятник»	количество раз	не менее	
			10	10
1.5	Самостраховка на живот 10 раз	сек	не более	
			20	20
1.6	Самостраховка на спину 10 раз	сек	не более	
			20	20
1.7	Самостраховка на правый бок 10 раз	сек	не более	
			20	20
1.8	Самостраховка на левый бок 10 раз	сек	не более	
			20	20
<i>Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 3-4 год обучения</i>				
1.9	Забегания на борцовском мосту 5 раз вправо и 5 раз влево	сек	не более	
			15	15
1.10	Переходы на борцовском мосту «маятник» - 10 раз	сек	не более	
			15	15
1.11	Забегания на гимнастическом мосту 5 раз вправо и 5 раз влево	сек	не более	
			15	15
1.12	Переходы на гимнастическом мосту «маятник» - 10 раз	сек	не менее	
			20	20
1.13	Броски на правильность из заданных групп - 10 раз	Правильность	не менее	
			10	10
1.14	Основные срывы захватов (одноименник, разноименник) - 10 раз	Правильность	не менее	
			10	10
1.15	Основные перевороты на удержания (сбоку, сверху, поперек, со стороны головы по 10 раз)	Правильность	не менее	
			10	10
1.16	Уходы от удержания (четыре вида 10 раз)	Правильность	не менее	
			10	10

<i>№ n/n</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Норматив</i>	
			<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
<i>Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 1-2 года обучения</i>				
2.1	Перевороты в партере четыре вида по выбору 10 раз (частичное сопротивление фиксация 10 сек)	Успешное выполнение	не менее	
			7	7
2.2	Уходы от удержания четыре вида по выбору 10	Успешное	не менее	

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	раз (частичное сопротивление)	выполнение	5	5
2.3	Броски на скорость из заданных 4-х групп 10 раз	сек	не более	
			15	15
2.4	Срывы захватов по выбору с частичным сопротивлением 6 раз	сек	не более	
			10	10
<b>Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 3-5 года обучения</b>				
2.5	Перевороты в партере по выбору с сопротивлением 10 раз за 20 сек (с фиксацией на лопатку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.6	Разрыв болевого приема с сопротивлением 10 раз за 20 сек (до прямой руки или сдачи по выбору тренера)	количество раз	не менее	
			5	5
2.7	Проведение удушающего приема с сопротивлением 10 раз за 20 сек (до сдачи)	количество раз	не менее	
			5	5
2.8	Уходы от удержания с сопротивлением 10 раз за 20 сек (до вставания в стойку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.9	Уходы от болевого 10 раз за 20 сек (до вставания в стойку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.10	Уходы от удушающего 10 раз за 20 сек (до вставания в стойку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.11	Броски на скорость с выведением из равновесия из заданных групп 10 раз	сек	не более	
			15	15
2.12	Срывы захватов с сопровождением соперника 10 раз	сек	не более	
			20	20
<b>Нормативы по технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>				
3.1	Борьба в партере на выполнение удержаний 20 сходов по 20 сек	выполнение	не менее	
			10	10
3.2	Борьба в партере на выполнение болевых 20 сходов по 20 сек	выполнение	не менее	
			10	10
3.3	Борьба в партере на выполнение удушающих 20 сходов по 20 сек	выполнение	не менее	
			10	10
3.4	Борьба в стойке на выполнение броска на оценку 20 сходов по 20 сек	количество раз	не менее	
			10	10
<b>Нормативы по технической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства</b>				
4.1	Борьба в партере на результат 20 сходов по 20 сек	количество раз	не менее	
			10	10
4.2	Борьба в стойке на выполнение броска на оценку 20 сходов по 20 сек	количество раз	не менее	
			10	10

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа заведующих отделениями, инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и

хранятся в КШВСМ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления (перевода) спортсмена* пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ – членов спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.