

**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 «спортивная борьба» представлены в таблице 7.

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «спортивная борьба»  
спортивная дисциплина: «греко-римская борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	-	6,7	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	-	10	-
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	-	+3	-
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	-	120	-
1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	-	3	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	-	12,0	-
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» 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 «спортивная борьба» - спортивная дисциплина: «греко-римская борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки / девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	-
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	-
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	-
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	-
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	-
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	-
2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	-
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	-
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах 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 «спортивная борьба» 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 «спортивная борьба» - спортивная дисциплина: «греко-римская борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	-
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	-
1.5	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			7,2	-
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	-
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	-
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	-
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	-
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	-
2.4	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	-
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	-
2.6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» 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 «спортивная борьба» -  
спортивная дисциплина: «греко-римская борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	-
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	-
1.5	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			6,9	-
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	-
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	-
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	-
2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	-
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	-
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «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 (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 11).

**Таблица 11**

**Техническая программа для этапов спортивной подготовки  
спортивная дисциплина «греко-римская борьба»  
этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
1.1	Время удержания ног в положении угла 90° в висе на гимнастической стенке (сек.)	с	не менее 7

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики			
			УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
1.1	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек. И в правую сторону 30 сек.	кол-во раз (общее)	не менее			
			18	20	22	24
1.2	Перевороты на «мосту» в течение 1 минуты	кол-во раз	20	22	24	26
1.3	Бросок партнера собственного веса «через спину» в течение 1 минуты	кол-во раз	10	12	14	16
1.4	Бросок партнера собственного веса «прогибом» в течение 1 минуты	кол-во раз	8	10	12	14

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики		
			ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
1.1	Силовое подтягивание на перекладине	кол-во раз	не менее		
			20	22	25
1.2	Силовое сгибание и разгибание рук в параллельных брусьях	кол-во раз	22	24	27
1.3	Рывок штанги двумя руками	кг	67	72	77
1.4	Подъем штанги на грудь	кг	85	90	100
1.5	Приседание со штангой на плечах	кг	97	105	120
1.6	Бросок партнера собственного веса «прогибом» в течение 20 сек	кол-во раз	10	11	12

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
1.1	Силовое подтягивание на перекладине	кол-во раз	не менее 28
1.2	Силовое сгибание и разгибание рук в параллельных брусьях	кол-во раз	29
1.3	Рывок штанги двумя руками	кг	80
1.4	Подъем штанги на грудь	кг	110
1.5	Приседание со штангой на плечах	кг	135
1.6	Бросок партнера собственного веса «прогибом» в течение 20 сек	кол-во раз	12

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.