

**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 «сумо» представлены в таблице 1.

Таблица 1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки и
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,0	11,0	9,7	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+2	+1	+2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «сумо» представлены в таблице 2.

Таблица 2 - 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 «сумо»

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	<i>1. Нормативы общей физической подготовки: для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 40 кг»; «45 кг»; «50 кг»; «55 кг»; «60 кг»; «65 кг»; для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 35 кг»; «40 кг»; «45 кг»; «50 кг»; «55 кг»; «60 кг»;</i>			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			13	8
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			9	8
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.5	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			13	10
1.7	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
	<i>2. Нормативы общей физической подготовки: для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг»; «70+ кг»; «85 кг»; «95 кг»; «95+ кг»; для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 65 кг»; «65+ кг»; «70 кг»; «70+ кг»</i>			
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

№ п/п	Упражнения (за 10 с)	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			11	8
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	10,1
2.5	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
2.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
2.7	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
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 этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо» представлены в таблице 3.

Таблица 3 - 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 «сумо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши / юниоры	Девушки / юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки : для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг»; «55 кг»; «60 кг»; «65 кг»; «70 кг»; «75 кг»; «80 кг»; для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: «весовая категория 45 кг»; «50 кг»; «55 кг»; «60 кг»; «65 кг»;				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			15	9
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	9
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,9
1.5	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			6,3	5,5
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	11
1.7	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	
2. Нормативы общей физической подготовки : для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: «весовая категория 85 кг»; «90 кг»; «95 кг»; «95+ кг»; «100 кг»; «100+ кг»; для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг»; «70+ кг»; «75 кг»; «75+ кг»;				
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			11	8
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество	не менее	

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши / юниоры	Девушки / юниорки
	в положение сидя (за 10 с)	раз	8	7
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	10,1
2.5	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
2.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
2.7	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
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 «сумо» представлены в таблице 4.

Таблица 4 - 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 «сумо»

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры/ мужчины	Юниорки / женщины
<i>1. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг»; «77 кг»; «85 кг»; «92 кг»; для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг»; «55 кг»; «60 кг»; «65 кг»;</i>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			16	14
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			11	10
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры/ мужчины	Юниорки / женщины
			7,1	8,2
1.5	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз	не менее	
			1	-
1.6	Жим штанги лежа весом, равным 3 / 4 веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	1
1.7	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	185
1.9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	
<p>2. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 115 кг»; «115 + кг»; для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 73 кг»; «80 кг»; «80+кг»</p>				
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	20
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			14	12
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.5	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	м	не менее	
			1	-
2.6	Жим штанги лежа весом, равным 3 / 4 веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	1
2.7	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	5
2.8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
<p>3. Уровень спортивной квалификации</p>				
3.1	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 (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 5).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 5 - Нормативы по технической подготовке на этапах спортивной подготовки

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 1-2 год обучения				
1.	Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			19,0	25,0
2.	10 бросков через бедро (задняя подножка, передняя подножка)	с	21,0	26,0
Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 3-4 год обучения				
1.	Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			18,0	23,0
2.	10 бросков через спину(зацеп изнутри, боковая подсечка)	с	19,0	24,0
Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 1-2 года обучения				
1	Забегания на «борцовском мосту»(по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			17,0	21,0
2	10 бросков подхват по одну ногу (под две ноги), боковой переворот	с	17,0	21,0
Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 3-5 года обучения				
1.	Забегания на «борцовском мосту»(по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			15,5	19,0
2.	10 бросков с захватом под две ноги(с захватом за пятку)	с	15,0	19,0
Нормативы по технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства				
1.	Забегания на «борцовском мосту»(по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			15,0	18,7
2.	10 бросков через грудь, подсад бедром	с	18,0	21,0
Нормативы по технической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства				
1.	Забегания на «борцовском мосту»(по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			14,0	17,0
2.	10 бросков через грудь, подсад бедром, передняя подсечка в темп шагов	с	17,0	19,0

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа 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. 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 СПб 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.