



Департамент физической культуры и спорта администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 23 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края (МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи)

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи Протокол от 20.07.2023 № 4

**С учетом мнения**

Совета обучающихся МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи Протокол от 19.07.2023 № 3  
Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи Протокол от 19.07.2023 № 3



Р.К. Варвашьян

Приказ МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи от 21.07.2023 № 14

**Положение**

**о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи (далее – Положение, Учреждение) разработано в соответствии с пунктом 10 части 3 статьи 28, части 1 статьи 58 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и на основании решения педагогического совета Учреждения.

1.2. Настоящее Положение определяет формы, периодичность, порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», а также порядок ликвидации академической задолженности.

1.3. Текущий контроль успеваемости и результаты промежуточной аттестации являются частью системы мониторинга качества оценки результатов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и отражают динамику индивидуальных достижений обучающихся, в

соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

1.4. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется по решению педагогического совета и утверждается приказом директора Учреждения.

## **2. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости обучающихся**

2.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, посредством сдачи контрольных нормативов, на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года.

2.2. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится для всех обучающихся Учреждения, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно, в зависимости от планирования учебно-тренировочного процесса.

2.4. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости обучающихся определяется директором Учреждения, но не реже 1 раза в квартал.

Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, осуществляется в соответствии с ежегодным планом проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

План проведения текущего контроля успеваемости обучающихся утверждается приказом Учреждения, форма которого представлена в приложении 1 к настоящему Положению.

2.5. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется форме «зачет – не зачет» по следующим направлениям:

- сдача контрольных нормативов – систематическая проверка достижений обучающихся при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»;

- учет выполнения и (или) подтверждения уровня спортивной квалификации обучающихся (выполнение спортивных разрядов, спортивных званий), соответствующего этапа спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки);

- учет участия в спортивных соревнованиях, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

2.6. Результаты текущего контроля успеваемости каждого обучающегося фиксируются тренером-преподавателем в протоколе, форма которого утверждена приложение 2 к настоящему Положению.

## **3. Формы, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся**

3.1. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду

обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), которые предоставлены приложением 3 к настоящему Положению.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится для всех обучающихся, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», на следующих этапах спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки: период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) - до года обучения, свыше года обучения;

- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) - до трех лет, свыше трех лет;

- этапе совершенствования спортивного мастерства: период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) - не ограничивается срок реализации спортивной подготовки;

- этапе высшего спортивного мастерства: период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) - не ограничивается срок реализации спортивной подготовки.

3.3. Требования к проведению промежуточной аттестации обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) включают:

3.3.1. на этапе начальной подготовки:

- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) до года обучения, свыше года обучения – выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

3.3.2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) до трех лет – выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивных разрядов – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) свыше трех лет – выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивных разрядов – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

3.3.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) – не ограничивается срок реализации спортивной подготовки – выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение (подтверждение) спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

3.3.4. на этапе высшего спортивного мастерства;

- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) – не ограничивается срок реализации спортивной подготовки - выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивного звания «мастер спорта России».

3.4. Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровни спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для этапов спортивной подготовки по периодам обучения спортивной подготовки (годам спортивной подготовки) утверждены Локальными актами учреждения, а так же представлены представлены в Приложении 3 настоящего Положения.

3.5. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) – **декабрь месяц**. один раз в год по итогам учебно-тренировочного года.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в Учреждении используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста)

оценивается следующим образом:

0 баллов» - не зачёт;

«1-3 балла» - зачёт.

Обучающиеся, получившие 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта «Спортивная борьба»

3.6. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

3.7. Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются:

- протоколом – при сдаче контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки);

- протоколами спортивных соревнований – подтверждающие выполнение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) на этапах спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки).

- приказами о присвоении спортивного разряда, спортивного звания обучающимся.

3.8. На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

3.9. Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований, предусмотренных пунктом 3.3 настоящего Положения для каждого этапа спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

3.10. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

3.11. При проведении промежуточной аттестации во второй раз Учреждением создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

3.12. Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

3.13. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

3.14. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета Учреждения отчисляются из Учреждения.

Приложение 1  
к Положению о формах, периодичности и порядке текущего  
контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся  
в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи

**ПЛАН**  
проведения текущего контроля успеваемости обучающихся в \_\_\_\_\_ году

№ п/п	Фамилия, имя, отчество тренера- преподавателя	Наименование у тренера- преподавателя группы этапа спортивной подготовки, в которой осуществляется текущий контроль успеваемости обучающихся	Место проведения текущего контроля успеваемости обучающихся тренером- преподавателем в соответствии с расписанием учебно- тренировочных занятий	Цель и основание проведения текущего контроля успеваемости обучающихся	Периодичность проведения текущего контроля успеваемости обучающихся
1	2	3	4	5	6
1	<i>Петров И.И.</i>	<i>группа № 5 ЭВСМ группа № 8 ЭССМ-1, группа № 10 УТЭ-4, УТЭ-5</i>	<i>г. Сочи ул. Ленина, 219 л</i>	<i>Цель: Систематическая проверка достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, проводимая тренером-преподавателем, в ходе осуществления учебно-тренировочного процесса Основание: Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи</i>	<i>Март месяц Июнь месяц Сентябрь месяц</i>

Рекомендуемая форма № 1  
Протокол  
результатов текущего контроля успеваемости обучающихся  
этапа начальной подготовки до года обучения, свыше года обучения,  
тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*						Уровень спортивной квалификации**	Участие в спортивных соревнованиях***			
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)			Нормативы СФП (зачет, не зачет)				Спортивный разряд	Контрольные (штук)	Отборочные (штук)	Основные (штук)

Примечание:

\*Контрольные нормативы - Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду «Спортивная борьба».

\*\*Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.

\*\*\*Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся, на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_.

Рекомендуемая форма № 2

Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся  
учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет обучения, свыше трех лет обучения,  
тренер-преподаватель \_\_\_\_\_  
срок прохождения \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*				Уровень спортивной квалификации**		Участие в спортивных соревнованиях***		
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)				До трех лет обучения (спортивный разряд)	Свыше трех лет обучения (спортивный разряд)	Контроль- ные (штук)	Отбороч- ные (штук)	Основные (штук)

Примечание:

\*Контрольные нормативы - Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

\*\*Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.

\*\*\*Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся, на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_.

Рекомендуемая форма № 3

Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся  
этапа совершенствования спортивного мастерства,  
тренер-преподаватель \_\_\_\_\_  
срок прохождения \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*				Уровень спортивной квалификации**		Участие в спортивных соревнованиях***		
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)				Выполнение КМС	Подтвержден ие КМС	Контроль ные (штук)	Отбороч ные (штук)	Основные (штук)

Примечание:

\*Контрольные нормативы - Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

\*\*Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.

\*\*\*Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_.



Рекомендуемая форма № 4

Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся  
этапа высшего спортивного мастерства,

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

срок прохождения \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*				Уровень спортивной квалификации* *	Участие в спортивных соревнованиях***			
		<i>Нормативы ОФП (зачет, не зачет)</i>					<i>Выполнение МС</i>	<i>Контроль- ные (штук)</i>	<i>Отбороч- ные (штук)</i>	<i>Основные (штук)</i>

Примечание:

\*Контрольные нормативы - Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба.

\*\*Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.

\*\*\*Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_.

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи

1. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1	Бег на 30 м (с)	3	6,7	6,9	6,5	7,0	6,3	6,5	6,0	6,3
		2	6,8	7,0	6,6	6,9	6,4	6,6	6,1	6,4
		1	6,9	7,1	6,7	6,8	6,5	6,7	6,2	6,5
		0	> 6,9	> 7,1	> 6,7	> 6,8	> 6,5	> 6,7	> 6,2	> 6,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	9	6	12	8	16	11	19	14
		2	8	5	11	7	15	10	18	13
		1	7	4	10	6	14	9	17	12
		0	< 7	< 4	< 10	< 6	< 14	< 9	< 17	< 12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+3	+5	+5	+7	+6	+7	+7	+8
		2	+2	+4	+4	+6	+5	+6	+6	+7
		1	+1	+3	+3	+5	+4	+5	+5	+6
		0	< +1	< +3	< +3	< +5	< +4	< +5	< +5	< +6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	120	115	135	125	150	135	160	145
		2	115	110	128	120	143	130	155	140
		1	110	105	120	115	135	125	150	135
		0	< 110	< 105	< 120	< 115	< 135	< 125	< 150	< 135
1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	3	4	3	5	4	5	4	5	4
		2	3	2	4	3	4	3	4	3
		1	2	1	3	2	3	2	3	2
		0	< 2	< 1	< 3	< 2	< 3	< 2	< 3	< 2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	3	12	10	14	12	16	14	18	16
		2	11	9	13	11	15	13	17	15
		1	10	8	12	10	14	12	16	14
		0	< 10	< 8	< 12	< 10	< 14	< 12	< 16	< 14
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на	3	4	4	5	5	6	6	7	7
		2	3	3	4	4	5	5	6	6

гимнастической стенке (кол-во раз)	1	2	2	3	3	4	4	5	5
	0	<2	<2	<3	<3	<4	<4	<5	<5

\* М – мальчики, Д – девочки

2. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на учебно-тренировочный этап по виду спорта «Спортивная борьба»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
			М/ Ю	Д/ Дев	М/ Ю	Д/ Дев	М/ Ю	Д/ Дев	М/ Ю	Д/ Дев
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1.	Бег на 60 м (с)	3	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9	8,2	9,6
		2	10,1	10,7	9,5	10,3 5	8,95	10,0 5	8,45	9,75
		1	10,4	10,9	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9
		0	>10, 4	>10, 9	>9,8	>10, 5	>9,2	>10, 2	>8,7	>9,9
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	3	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25	6,45	7,00
		2	7,55	8,15	7,35	7,55	7,15	7,35	6,50	7,15
		1	8,05	8,29	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25
		0	>8,0 5	>8,2 9	>7,4 5	>8,0 5	>7,2 5	>7,4 5	>7,0 0	>7,2 5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	24	17	28	17	36	17	42	17
		2	22	16	26	16	32	16	39	16
		1	20	15	24	15	28	15	36	15
		0	< 20	< 15	< 24	< 15	< 28	< 15	< 36	< 15
	Наклон вперед из	3	+7	+9	+9	+11	+10	+13	+12	+15

1.4.	положения стоя	2	+6	+7	+8	+10	+9	+12	+11	+14
	на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+5	+6	+7	+9	+8	+11	+10	+13
		0	<+5	<+6	<+7	<+9	<+8	<+11	<+10	<+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2	7,2	8,0
		2	8,45	8,95	8,0	8,65	7,65	8,35	7,35	8,1
		1	8,7	9,1	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2
		0	>8,7	>9,1	>8,2	>8,8	>7,8	>8,5	>7,5	>8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	175	155	190	165	205	175	215	180
		2	168	150	183	160	198	170	210	178
		1	160	145	175	155	190	165	205	175
		0	<160	<145	<175	<155	<190	<165	<205	<175
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	9		11		13		15	
		2	8	-	10	-	12	-	14	-
		1	7		9		11		13	
		0	<7		<9		<11		<13	
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3		14		16		18		20
		2		13		15		17		19
		1	-	11	-	14	-	16	-	18
				<11		<14		<16		<18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз)	3	9	6	11	7	13	8	15	9
		2	8	5	10	6	12	7	14	8
		1	6	4	9	5	11	6	13	7
		0	<6	<4	<9	<5	<11	<6	<13	<7

2.2.	Прыжок в высоту с места (см)	3	42	42	44	44	46	46	48	48
		2	41	41	43	43	45	45	47	47
		1	40	40	42	42	44	44	46	46
		0	< 40	< 40	< 42	< 42	< 44	< 44	< 46	< 46
2.3.	Тройной прыжок с места (м)	3	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75	6,00	6,00
		2	5,10	5,10	5,35	5,35	5,65	5,65	5,90	5,90
		1	5,00	5,00	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75
		0	<5,0 0	<5,0 0	<5,2 5	<5,2 5	<5,5 0	<5,5 0	<5,7 5	<5,7 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	3	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6	7,0	7,0
		2	5,4	5,4	5,9	5,9	6,4	6,4	6,8	6,8
		1	5,2	5,2	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6
		0	<5,2	<5,2	<5,7	<5,7	<6,2	<6,2	<6,6	<6,6
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	3	6,2	6,2	6,3	6,3	6,3	6,3	6,4	6,4
		2	6,1	6,1	6,2	6,2	6,2	6,2	6,3	6,3
		1	6,0	6,0	6,1	6,1	6,1	6,1	6,2	6,2
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1	<6,1	<6,1	<6,2	<6,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>										
3.1.	Период обучения на этапах 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"			

\*М/Ю – мальчики/юноши; Д/Дев – девочки/девушки

**3. Требования к выполнению нормативов  
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «Спортивная борьба»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	ССМ-1 (зачисление/перевод на этап впервые)		ССМ>1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м (с)	3	8,0	9,4	7,9	9,3
		2	8,1	9,5	8,0	9,4
		1	8,2	9,6	8,1	9,5
		0	>8,2	>9,6	>8,1	>9,5
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	3	8,00	9,50	7,55	9,45
		2	8,05	9,55	8,00	9,50
		1	8,10	10,00	8,05	9,55
		0	>8,10	>10,00	>8,05	>9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	40	17	42	18
		2	38	16	40	17
		1	36	15	38	16
		0	<36	<15	<38	<16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+13	+17	+14	+18
		2	+12	+16	+13	+17
		1	+11	+15	+12	+16
		0	<+11	<+15	<+12	<+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	7,0	7,8	6,9	7,7
		2	7,1	7,9	7,0	7,8
		1	7,2	8,0	7,1	7,9
		0	>7,2	>8,0	>7,1	>7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	225	184	228	185
		2	220	182	225	183
		1	215	180	220	181
		0	<215	<180	<220	<181
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	3	51	45	52	46
		2	50	44	51	45
		1	49	43	50	44
		0	<49	<43	<50	<44
	Подтягивание из	3	17		18	

1.8.	виса на высокой перекладине (количество раз)	2	16		17	
		1	15		16	
		0	<15		<16	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)			22		23
				21		22
				20		21
				<20		<21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»(кол-во раз)	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
		0	<15	<8	<16	<9
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Прыжок в высоту с места(см)	3	49	49	50	50
		2	48	48	49	49
		1	47	47	48	48
		0	<47	<47	<48	<48
2.4.	Тройной прыжок с места(м)	3	6,2	6,2	6,3	6,3
		2	6,1	6,1	6,2	6,2
		1	6,0	6,0	6,1	6,1
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг)вперед из-за головы(м)	3	7,8	7,8	8,0	8,0
		2	7,3	7,3	7,6	7,6
		1	7,0	7,0	7,3	7,3
		0	<7,0	<7,0	<7,3	<7,3
2.6.	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	3	8,0	8,0	8,5	8,5
		2	7,0	7,0	7,5	7,5
		1	6,3	6,3	6,8	6,8
		0	<6,3	<6,3	<6,8	<6,8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»				

**3. Требования к выполнению нормативов  
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на этап высшего  
спортивного мастерства по виду спорта «Спортивная борьба»**

№ п/п	Контрольные упражнения(тесты)	Балл	ВСМ-1 (зачисление/перевод на этап впервые)		ВСМ>1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)	
			Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 2000 м (мин, с)	3	-	9,40	-	9,35
		2	-	9,45	-	9,30
		1	-	9,50	-	9,25
		0	-	>9,50	-	>9,25
1.2.	Бег на 3000 м	3	12,30	-	12,25	-
		2	12,35	-	12,30	-
		1	12,40	-	12,35	-
		0	>12,40	-	>12,35	-
1.3.	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	44	18	45	19
		2	43	17	44	18
		1	42	16	43	17
		0	<42	<16	<43	<17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	3	+15	+18	+16	+19
		2	+14	+17	+15	+18
		1	+13	+16	+14	+17
		0	<+13	<+16	<+14	<+17
1.5.	Челночный бег 3x10 м(с)	3	6,7	7,7	6,6	7,6
		2	6,8	7,8	6,7	7,7
		1	6,9	7,9	6,8	7,8
		0	>6,9	>7,9	>6,8	>7,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	235	190	238	192
		2	232	188	235	190
		1	230	185	232	187
		0	<230	<185	<232	<187
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	3	52	46	53	47
		2	51	45	52	46
		1	50	44	51	45
		0	<50	<44	<51	<45
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	17	-	18	-
		2	16	-	17	-
		1	15	-	16	-



		0	<15		<16	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)			22		23
				21		22
				20		21
				<20		<21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»  (кол-во раз)	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
		0	<15	<8	<16	<9
2.2	Прыжок в высоту с места (см)	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Тройной прыжок с места (м)	3	54	54	55	55
		2	53	53	54	54
		1	52	52	53	53
		0	<52	<52	<53	<53
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	3	8,2	8,2	8,3	8,3
		2	8,1	8,1	8,2	8,2
		1	8,0	8,0	8,1	8,1
		0	<8,0	<8,0	<8,1	<8,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	3	9,2	9,2	9,3	9,3
		2	9,1	9,1	9,2	9,2
		1	9,0	9,0	9,1	9,1
		0	<9,0	<9,0	<9,1	<9,1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Спортивное звание	«Мастер спорта России»				

\*Ю/М – юноши/мужчины, Д/Ж – девушки/женщины