



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) несо-
вершеннолетних обучающихся
МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи
Протокол от 19.07.2023 № 3



П.К. Варвашьян

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

ПРАВИЛА

приема лиц в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи, включающие, в том числе, поряд-
док зачёта результатов освоения обучающимися аналогичных дополнительных
образовательных программ в других организациях, осуществляющих образова-
тельную деятельность

I. Общие положения

1.1. Настоящие правила приема на обучение по дополнительной образова-
тельной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее –
Правила) в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи (далее – спортивная школа) разработан в соот-
ветствии с действующими нормативно-правовыми актами, регламентирующими дея-
тельность по осуществлению спортивной подготовки.

1.2. Настоящие Правила регламентируют прием граждан на обучение по дополни-
тельной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная
борьба» на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявле-
ния лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной програм-
мы спортивной подготовки «Спортивная борьба» (далее – Программа) способности в обла-
сти физической культуры и спорта (далее – поступающие), за счет средств соответствую-
щего бюджета, по договорам об образовании по дополнительным образовательным про-
граммам спортивной подготовки.

1.3. При приёме граждан на обучение по дополнительной образовательной про-
грамме спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» требования к
уровню их образования не предъявляются.

1.4. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора спортивная школа проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами спортивной школы.

1.5. Для зачисления на обучение по Программе лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальный возраст для приема на Программу с 7 лет.

1.6. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в учреждение создается приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии.

Состав комиссий утверждается приказом директора спортивной школы. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

Председателем приемной комиссии является директор спортивной школы, или лицо, им уполномоченное.

Состав приемной комиссии (не менее 5 человек) формируется из числа работников спортивной школы, участвующих в реализации Программы.

Председателем апелляционной комиссии является директор спортивной школы.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников учреждения, участвующих в реализации участвующих в реализации Программы и не входящих в состав приемной комиссии.

Регламенты работы комиссий определяются локальным нормативным актом спортивной школы.

II. Организация приема поступающих

2.1. При организации приема поступающих директор спортивной школы обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

2.2. Не позднее чем месяц до начала приема документов спортивная школа на своем информационном стенде и официальном сайте спортивной школы в информационно – телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сайт учреждения) в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей) размещает следующую информацию и документы:

- 1) копию Устава учреждения;
- 2) копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- 3) документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;
- 4) условия работы приемной и апелляционной комиссии учреждения;
- 5) количество бюджетных мест в соответствующем году по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);
- 6) сроки приема документов для обучения по дополнительной образователь-

ной программе спортивной подготовки в соответствующем году;

7) сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;

8) формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

9) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

10) систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерениях), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;

11) условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья;

12) правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;

13) сроки зачисления поступающих в учреждение;

14) образец заявления о приеме на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - заявление) Приложение № 2;

15) порядок оказания платных образовательных услуг, в том числе информацию о стоимости обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

2.3. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по Программе определяется учредителем спортивной школы в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание государственных (муниципальных) услуг за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

Спортивная школа вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг на обучение на платной основе по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2.4. Приемная комиссия спортивной школы обеспечивает функционирование специальной телефонной линии, а также раздела сайта учреждения для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

2.5. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляются приемной комиссией спортивной школы.

Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.6. Прием в учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих.

Заявления могут быть поданы одновременно в несколько Учреждений.

2.7. В заявлении указываются следующие сведения:

1) наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Спортивная борьба», дисциплина на которую планируется поступление («вольная борьба», греко-римская борьба», грэпплинг»);

2) фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

3) дата и место рождения поступающего;

4) фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;

5) номера телефонов поступающего или родителей (законных представите-

лей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);

б) адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;

в) согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего с Уставом спортивной школы, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательной программой и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

2.8. При подаче заявления представляются следующие документы:

1) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;

2) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;

3) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;

4) фотографию поступающего (3*4 в количестве 2 шт).

2.9. Заявление и документы, указанные в пунктах 2.7 и 2.9. Порядка, подаются одним из следующих способов:

1) лично в учреждение;

2) через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;

3) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты спортивной школы или электронной информационной системы спортивной школы, в том числе с использованием функционала сайта учреждения, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

2.10. Спортивная школа осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки спортивная школа вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные (муниципальные) органы и организации.

2.11. Спортивная школа осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по Программе персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.12. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих хранятся в спортивной школе не менее трех месяцев с начала объявления приема.

Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуально-го отбора поступающих в соответствующем году.

2.13. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования, с целью зачисления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и

(или) двигательными умениями, необходимыми для освоения Программы.

Нормативы общей физической и специально-физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки представлены в Приложении 1 настоящих Правил.

2.14. В целях выполнения требований, предъявляемых к физическим (двигательным) способностям у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» в Учреждении определяется бальная система оценки показателей (упражнений).

При выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки каждый показатель (упражнение) оценивается по бальной системе:

1 балл – «сдан»;

0 баллов – «не сдан».

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки составляет:

1) на этапе начальной подготовки:

- **7 баллов** за выполнение 7 нормативов;

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации),

- **12 баллов** за выполнение 12 нормативов;

- за выполнение уровня спортивной квалификации:

до трех лет спортивной подготовки - наличие спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд» - **1 балл**, «второй юношеский спортивный разряд» - **2 балла**, «первый юношеский спортивный разряд» - **3 балла**;

свыше трех лет спортивной подготовки - наличие спортивного разряда «третий спортивный разряд» - **4 балла**, «второй спортивный разряд» - **5 баллов**, «первый спортивный разряд» - **6 баллов**;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки - **14 баллов** за выполнение 14 нормативов;

наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» - **7 баллов**;

4)- на этапе высшего спортивного мастерства - **12 баллов** за выполнение 12 нормативов;

наличие спортивного звания «мастер спорта России» - **8 баллов**.

Общая сумма баллов по выполнению показателей (упражнений) включается в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Учреждение.

При равном количестве баллов у поступающих, сильнейший определяется приемной комиссией по лучшему результату, показанному поступающим при сдаче показателей (упражнений) нормативов, измеряемых в сантиметрах, секундах, количестве раз.

2.15. Прием в спортивную школу на обучение по Программе осуществляется на основании решения приемной или апелляционной комиссии, которое заключается в успешных результатах индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденной в спортивной школе.

III. Подача и рассмотрение апелляции

3.1. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

3.2. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

3.3. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

3.4. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

3.5. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

3.6. Зачисление поступающих в учреждение на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» оформляется приказом директора учреждения на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в срок не позднее 7 рабочих дней.

3.7. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные ею сроки.

Приложение № 1
к Правилам приёма лиц на обучение
по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи

Таблица 5

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП 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
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30 м(с)	3	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	6,0	6,3
		2	6,8	7,0	6,6	6,8	6,4	6,6	6,1	6,4
		1	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,2	6,5
		0	> 6,9	> 7,1	> 6,7	> 6,9	> 6,5	> 6,7	> 6,2	> 6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во 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	+6	+6	+7	+7	+8
		2	+2	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
		1	+1	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6
		0	< +1	< +3	< +3	< +4	< +4	< +5	< +5	< +6
1.4.	Прыжок в длину с местатолчком 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 (кол-во попаданий)	3	4	3	4	3	5	4	5	4
		2	3	2	3	2	4	3	4	3
		1	2	1	2	1	3	2	3	2
		0	<2	<1	<2	<1	<3	<2	<3	<2
2. Нормативы специальной физической подготовки										
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 гимнастической стенке(кол-во раз)	3	4	4	5	5	6	6	7	7
		2	3	3	4	4	5	5	6	6
		1	2	2	3	3	4	4	5	5
		0	<2	<2	<3	<3	<4	<4	<5	<5

* М – мальчики, Д – девочки

Таблица 6

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки										
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	8,95	10,0	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	>8,05	>8,29	>7,45	>8,05	>7,25	>7,45	>7,00	>7,25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во 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
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+7	+9	+9	+11	+10	+13	+12	+15
		2	+6	+7	+8	+10	+9	+12	+11	+14
		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
	Подтягивание из виса на высокой перекла-	3	9	14	11	16	13	18	15	20
		2	8	13	10	15	12	17	14	19

1.7	дине (Ю0/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д) (количество раз)	1	7	11	9	14	11	16	13	18
		0	<7	<11	<9	<14	<11	<16	<13	<18
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во 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	<5,00	<5,00	<5,25	<5,25	<5,50	<5,50	<5,75	<5,75
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
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

* Ю – юноши, Д – девушки

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ 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)	
			Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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 (кол-во 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) (кол-во раз)	3	51	45	52	46
		2	50	44	51	45
		1	49	43	50	44
		0	<49	<43	<50	<44

1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Юниоры0/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Юниорки) (количество раз)	3	17	22	18	23
		2	16	21	17	22
		1	15	20	16	21
		0	<15	<20	<16	<21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивные разряды	«Кандидат в мастера спорта»				

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Контрольные упражне- ния(тесты)	Балл	ВСМ-1 (зачисление/перевод на этап впервые)		ВСМ>1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)	
			Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 3000 м (Юниоры)/ Бег на 2000 м (Юниорки) (мин, с)	3	12,30	9,40	12,25	9,35
		2	12,35	9,45	12,30	9,30
		1	12,40	9,50	12,35	9,25
		0	>12,40	>9,50	>12,35	>9,25
1.2.	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
1.3.	Наклон вперед из поло- жения стоя на гимнастической ска- мье(от уровня скамьи) (см)	3	+15	+18	+16	+19
		2	+14	+17	+15	+18
		1	+13	+16	+14	+17
		0	<+13	<+16	<+14	<+17
1.4.	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
1.5.	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
1.6.	Поднимание туловищаиз 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
1.7.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (Юниоры)/ Подтягива- ниеиз вися лежа на низкой перекладине	3	17	22	18	23
		2	16	21	17	22
		1	15	20	16	21

	90см (Юниорки) (количество раз)ГБГ	0	<15	<20	<16	<21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
	(кол-во раз)	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
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивное звание	«Мастер спорта России»				

Методические указания по выполнению контрольных упражнений (тестов)

Бег 30 м и 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1500, 2000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях Тест проводится из исходного положения: упор на брусьях, руки выпрямлены. Спортсмен, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выходит в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места двумя ногами. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Фиксация положения, стоя на одной ноге, руки на пояс желательна проводить в спортивном зале на ровной горизонтальной поверхности. Фиксация начинается при правильной стойке участника по свистку судьи и заканчивается потерей равновесия.

Подъем ног до хвата руками производится на шведской стенке. Засчитывается количество касаний ногами перекладины, за которую держатся руки испытуемого. По-

сле каждого касания необходимо принять исходное положение – ноги вниз.

Подтягивание из виса на прямых руках хватом сверху производится так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. После чего необходимо опуститься в вис до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение в течении 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется на большее количество раз. Необходимо испытуемому поднять подбородок выше перекладины, удерживая туловище и ноги (на воображаемой прямой).

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";

смещение таза

Подъем выпрямленных ног из виса на шведской стенке в положение «угол». Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса от плеч до тазовой области, необходимо поднять ноги на угол 90 градусов, задержаться на 2-4 с, опустить ноги вниз. Можно поднимать ноги чуть выше. Упражнение на количество раз.

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке. Спортсмен поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. Фиксируется

количество совершенных подниманий ног.

Прыжок в высоту с места выполняется также, как и прыжок в длину с места, с той лишь разницей, что прыгать необходимо вверх, преодолевая горизонтальную планку (запрыгивание).

Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результаты определяются до ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленное любой частью тела с точностью до одного сантиметра. В зачет идет лучшая из трёх попыток.

Бросок набивного мяча(3кг). Испытуемый берёт набивной мяч двумя руками, заводит за голову и резким движением выбрасывает(выталкивает) мяч вперед. Бросок набивного мяча назад: испытуемый держа мяч двумя руками перед собой, резким движением выбрасывает набивной мяч назад.

Стоя на одной ноге, фиксация положения Фиксация положения. Тест проводится на ровной поверхности. Спортсмен встает на одну ногу, руки расположены на талии.