|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  на заседании педагогического совета  МАУ ДО СШОР по дзюдо  Протокол № \_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. | «УТВЕРЖДАЮ»  директор МАУ ДО СШОР  по дзюдо  Соколов А.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке проведения приёмных нормативов (нормативов для зачисления)

и контрольно-переводных нормативов

в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа Олимпийского резерва по дзюдо

**1.Общие положения**

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с ФЗ № 329 от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», Конвенцией ООН о правах ребёнка, Санитарными правилами 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, Уставом МАУ ДО СШОР по дзюдо, программой спортивной подготовки для МАУ ДО СШОР по дзюдо и регламентирует содержание и порядок сдачи приёмных и контрольно-переводных нормативов и перевода обучающихся по годам обучения.

**2. Цель, задачи, функции**

2.1. Цель - определение уровня развития общих физических и специальных физических качеств обучающихся, необходимых для занятий на последующем этапе обучения.

2.2. Задачи - выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся;

- анализ полноты реализации спортивной; определение уровня подготовленности обучающихся, динамика роста их результатов;

- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;

- выявление причин, препятствующих полноценной реализации спортивной программы;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

2.3. Функции – развивающая, позволяет обучающему осознать уровень их физического развития и определить перспективы;

- коррекционная – позволяет тренеру-преподавателю своевременно выявит и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса; - социально-психологическая – дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

2.4. Контрольно-переводные нормативы, нормативы для зачисления являются обязательными для всех обучающихся МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо, проходящих учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

**3. Порядок проведения**

3.1. К приёмным, контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся МАУ ДО СШОР по дзюдо, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

3.2. Обучающиеся, занимающиеся, выезжающие на учебно - тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, могут сдать контрольно - переводные нормативы досрочно.

3.3. Оценка показателей физической и технической подготовленности проводится в соответствии с приёмными, контрольно-переводными нормативами, в соответствии с этапом подготовки, федеральным стандартом спортивной подготовки.

3.4. Контрольно - переводные нормативы проводятся один раз в год комиссией, созданной на основании приказа директора, в состав которой входят: председатель комиссии (заместитель директора по учебно-воспитательной работе), члены комиссии (старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренера-преподаватели).

3.5. Контрольные, переводные нормативы проводятся в конце учебного года (май), результаты заносятся в протокол.

3.6. Приемные нормативы (нормативы для зачисления) принимаются в начале учебного года (сентябрь), в течении года для лиц, впервые поступающие в спортивную школу, результаты заносятся в протокол. Для зачисления в МАУ ДО СШОР по дзюдо применяется бальная система оценки и установлен проходной балл.

**4. Порядок перевода спортсменов**

4.1. Обучающиеся зачисляются и переводятся на следующий этап подготовки при условии выполнения (сдачи) нормативов получения проходного балла:

- для групп начальной подготовки - проходным является значение - 2 балла;

- для учебно - тренировочного этапа - проходным является значение -3 балла;

- для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - проходным является значение 3 балла.

Если обучающийся укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл. Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла. Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается 0 баллов.

4.2. Обучающиеся, успешно набравшие необходимый проходной балл, переводятся на следующий этап подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно - переводные нормативы, не переводятся на следующий этап подготовки и имеют возможность продолжить освоение программы повторно на том же этапе (но не более двух лет).

4 .3. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерско-педагогического совета на основании выполнения контрольно – переводных нормативов общей, специальной физической подготовки, а так же в связи с выполнением требований федерального стандарта по виду спорта «Дзюдо».

4.4. При условии выполнения нормативов для зачисления, контрольно-переводных нормативов, выполнения разрядных требований, а также в соответствии с утвержденными Учреждением «Нормативных требований и максимального объёма тренировочной нагрузки для учебных групп, проходящих спортивную подготовку», решением тренерско-педагогического совета обучающийся может пропустить следующий этап и быть зачислен на этап выше.

**5. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап подготовки**

5.1.Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап подготовки, разработанные в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», указаны в приложении № 1 к данному положению.

Приложение № 1 к « Положение о порядке проведения

приёмных нормативов (нормативов для зачисления)

и контрольно-переводных нормативов

в Муниципальном автономном учреждении

дополнительного образования

спортивная школа

Олимпийского резерва по дзюдо»

**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 |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет** | | | | | |
| 1.1. | | Подтягивание из виса лежа 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 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет** | | | | | |
| 2.1. | | Подтягивание из виса лежа 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 |
| **3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет** | | | | | |
| 3.1. | | Подтягивание из виса лежа 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 |
| **4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше** | | | | | |
| 4.1. | | Подтягивание из виса лежа 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 |
| **5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет** | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3×10 м | | с | не более | |
| 11,0 | 11,4 |
| 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 |
| **6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет** | | | | | |
| 6.1. | | Челночный бег 3×10 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 |
| **7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет** | | | | | |
| 7.1. | | Челночный бег 3×10 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 |
| **8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше** | | | | | |
| 8.1. | | Челночный бег 3×10 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   
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 | |
| юноши | девушки |
| 1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: 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» | | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «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 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 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 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «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 – «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» | | | | | |
| 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 гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 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 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: 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» | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3х10 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 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «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 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3х10 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 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше  для спортивных дисциплин: для юношей – «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 – «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» | | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 9,8 | 10,4 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | |
| 14 | 12 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 125 | 120 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг»,  «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг»,  «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3х10 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 |
| 9. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 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   
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 | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:  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» | | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:  для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг»,  «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 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 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «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» | | | | | |
| 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 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «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» | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | |
| 9,6 | 10,2 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | не менее | |
| 16 | 14 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 170 | 150 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 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 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «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» | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | |
| 9,8 | 10,4 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | не менее | |
| 14 | 13 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 5.1. | | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) | спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | |
| 5.2. | | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления   
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: 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 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин –  «весовая категория 73 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 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 гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: 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 3х10 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 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:  для мужчин – «весовая категория 73 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 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 3х10 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 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 5.1. | | Спортивное звание «Мастер спорта России» | | | |