

ВИД СПОРТА САМБО
На этап начальной подготовки 1-года обучения

№ теста	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Весовая категория 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг,38 кг			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 5 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.25 сек.)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Тест 5	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 8 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовая категория 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг,46 кг, 50 кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 15 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.35 сек.)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Тест 5	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 8 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовая категория 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг,60 кг, 65 кг, 65+кг			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 25 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.45 сек.)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Тест 5	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 8 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

На этапе начальной подготовки 2-3-года обучения:

Тесты	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Весовая категория 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг,38 кг			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,5 с)	Бег 60 м (не более 11,8с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 00 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.15 сек.)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 8 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
Тест 5	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 9 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Весовая категория 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг,46 кг, 50 кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,3 с)	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 05 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.25 сек.)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 8 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
Тест 5	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 9 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Весовая категория 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг,60 кг, 65 кг, 65+кг			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,0с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин. 20 сек.)	Бег на 500 м (не более 2 мин.35 сек.)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Тест 5	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 8 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления
в группы на тренировочном этапе 1-го года обучения**

	Развиваемое физ. качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Весовая категория 34кг,35кг,37кг,38кг,40кг,42кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин)	Бег на 800 м (не более 3 мин 25с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Весовая категория 43кг,46кг,47кг,50кг,51кг,54кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Весовая категория 55кг,59кг,65кг,65+кг,71кг,71+кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 20с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 45с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	19,0	25,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	25,0	28,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	21,0	26,0

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Весовая категория 34кг,35кг,37кг,38кг,40кг,42кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин)	Бег на 800 м (не более 3 мин 25с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Весовая категория 43кг,46кг,47кг,50кг,51кг,54кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Весовая категория 55кг,59кг,65кг,65+кг,71кг,71+кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 20с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 45с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

*Примечание: технико-тактическое мастерство – обязательная техническая программа (требования и описание нормативов см. ниже).

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	18,0	23,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	23,0	26,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	19,0	24,0

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Весовая категория 34кг,35кг,37кг,38кг,40кг,42кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 2 мин. 55с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 20с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Весовая категория 43кг,46кг,47кг,50кг,51кг,54кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 05с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 30с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Весовая категория 55кг,59кг,65кг,65+кг,71кг,71+кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 15с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 40с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

*Примечание: технико-тактическое мастерство – обязательная техническая программа (требования и описание нормативов см. ниже).

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	21,0	24,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	17,0	21,0

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Весовая категория 34кг,35кг,37кг,38кг,40кг,42кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 2 мин. 55с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 20с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Весовая категория 43кг,46кг,47кг,50кг,51кг,54кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

	качества	менее 160 см)	менее 145 см)
Весовая категория 55кг,59кг,65кг,65+кг,71кг,71+кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

*Примечание: технико-тактическое мастерство – обязательная техническая программа (требования и описание нормативов см. ниже).

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	15,0	19,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	20,0	21,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	15,0	19,0

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Весовая категория 38кг,41кг,42кг,44кг,46кг,50кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 2 мин. 50с.)	Бег на 800 м (не более 3 мин 15с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Весовая категория 48кг,52кг,55кг,56кг,60кг,66кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин)	Бег на 800 м (не более 3 мин 25с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Весовая категория 60кг,65кг,70кг,70+кг,72кг,78кг,84кг,84+кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35с)
Тест 3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Тест 4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

*Обязательная техническая программа на этапе спортивного мастерства.

Обязательная техническая программа *		
	Юноши	Девушки
Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в каждую сторону), сек.	15,5	18,7
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	19,0	18,0
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	18,0	21,0

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы
на этапе высшего спортивного мастерства**

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
Весовая категория 40кг,44кг,48кг,52кг,56кг,57кг,60кг,62кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин 15с)	Бег на 1000 м (не более 3 мин 30с)
Тест 3		Бег1500м (не более5 мин 10с)	Бег 1500м (не более 5 мин 30с)
Тест 4	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Тест 5	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Тест 6		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Тест 7		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 20 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 15 раз)
Тест 8	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Тест 1	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Весовая категория 56кг,60кг,64кг,65кг,68кг,70кг,74кг,75кг,82кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,2с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин 25с)	Бег на 1000 м (не более 3 мин 40с)
Тест 3		Бег на 1500м (не более 5 мин 20с)	Бег на 1500м (не более 5 мин 40с)
Тест 4	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Тест 5	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 6		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
Тест 7		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 17 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 12 раз)
Тест 8	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Весовая категория 70кг,72кг,75кг,75+кг,80кг,80+кг,81кг,87кг,87+,90кг,100кг,100+кг.			
Тест 1	Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Тест 2	Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин 35с)	Бег на 1000 м (не более 3 мин 50с)
Тест 3		Бег 1500 м (не более 5мин 30	Бег 1500 м (не более 5мин 50

		с)	с)
Тест 4	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Тест 5	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Тест 6		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
Тест 7		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Тест 8	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

ВИД СПОРТА ДЗЮДО

Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

№ теста	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мальчики	Девочки
Тест 1	Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Тест 2	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Тест 3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Тест 4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ теста	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 26 кг,	весовая категория 24 кг,

		весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:			
Тест 1		весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
	Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

	Для спортивных дисциплин:		
		весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ 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
Тест 1	Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,8 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40кг, весовая категория 44кг, весовая категория 48 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса на

		перекладине (не менее 15 раз)	низкой перекладине (не менее 20 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Тест 6	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52кг, весовая категория 57кг, весовая категория 63 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Тест 6	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70кг, весовая категория 78кг, весовая категория 78+ кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	

		(касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение

		(не менее 20 раз)	"угол" (не менее 10 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Тест 6	Скоростно-	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

	силовые	(не менее 210 см)	(не менее 170 см)
--	---------	-------------------	-------------------

ВИД СПОРТА БОКС

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Тест №	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Тест 1	Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Тест 2		Бег 100 м (не более 16,0 с)
Тест 3	Выносливость	Бег 3000 м (не более 20 мин.)
Тест 4	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
Тест 5		Подъем ног к перекладине (не менее 4 раз)
Тест 6		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Тест 6	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Тест 8		Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг. (сильнейшей рукой не менее 5 м., слабейшей рукой не менее 3 м.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Тест №	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Тест 1	Скорость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
Тест 2		Бег 100 м (не более 15,8 с)
Тест 3	Выносливость	Бег 3000 м. (не более 14 мин. 40с.)
Тест 4	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
Тест 5		Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)
Тест 6		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Тест 7	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)
Тест 8	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
Тест 9		Толчок набивного мяча (медицинбола) 4кг. (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тест №	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Тест 1	Скорость	Бег на 30 м (не более 5 с)
Тест 2		Бег 100 м (не более 15,4 с)
Тест 3	Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Тест 4	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)
Тест 5		Подъем ног к перекладине (не менее 9 раз)
Тест 6		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Тест 7	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 43 раз)
Тест 8	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Тест 9		Толчок набивного мяча (медицинбола) 4кг. (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Тест №	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Тест 1	Скорость	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Тест 2		Бег 100 м (не более 15,0 с)
Тест 3	Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 13 с)
Тест 4	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)
Тест 5		Подъем ног к перекладине (не менее 12 раз)
Тест 6		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Тест 7	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 48 раз)
Тест 8	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Тест 9		Толчок набивного мяча (медицинбола) 4кг. (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)

ПАУЭРЛИФТИНГ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Тест 4	Силовая выносливость	Подъем туловища лёжа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лёжа на спине (не менее 7 раз)
Тест 5	Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 р ^{аз})	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Тест 7		Подъем туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Тест 8	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

Тест 4		Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Тест 7		Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Тест 8		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Тест 9	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
		Бег 100 м (не более 13,8)	Бег 100 м (не более 16,3)
Тест 2	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Тест 3		Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
Тест 4		Жим штанги лёжа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лёжа (не менее 80% собственного веса тела)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Тест 7		Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Тест 8	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Тест 9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

ВИД СПОРТА КИКБОКСИНГ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6с)	Бег 30 м (не более 6,2с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 16с.)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине

		(не менее 5 раз)	(не менее 2 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Тест 6		Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Быстрота	Бег 30 м (не более 5с.)	Бег 30 м (не более 5,6с.)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 13с.)	Челночный бег 3х10 м (не более 13,5с.)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Тест 6		Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Быстрота	Бег 30 м (не более 5с.)	Бег 30 м (не более 5,6с.)
Тест 2		Бег 100 м. (не более 14с.)	Бег 100 м. (не более 14с.)
Тест 3	Выносливость	Бег 1000 м. (не более 3мин.)	Бег 800 м. (не более 3мин.)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 13 раз)
Тест 6		Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 15 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см.)

Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8с.)	Бег 30 м (не более 5,6с.)
Тест 2		Бег 100 м. (не более 12,5с.)	Бег 100 м. (не более 14с.)
Тест 3	Выносливость	Бег 1000 м. (не более 2,8мин.)	Бег 800 м. (не более 3мин.)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 13 раз)
Тест 6		Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 16 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см.)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Спортивный разряд	Мастер спорта России, МСМК	

ВИД СПОРТА КИОКУСИНКАЙ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
	Кумитэ		
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 13,2 с)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Тест 5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Тест 6		Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)			
	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
	Ката		
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Тест 5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Тест 7		Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	
	Кумитэ		
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Тест 5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Тест 7		Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Тест 2	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег 800 м (не более 3,5 мин)
Тест 3	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)

			раз)
Тест 4	Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
Тест 5		Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Тест 7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
Тест 2	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)
Тест 3	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Тест 4	Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 13 раз)
Тест 5		Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Тест 7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	