ВИД СПОРТА САМБО На этап начальной подготовки 1-года обучения

№ теста	Развиваемое	Контрольные упра	жнения (тесты)	
	физическое качество	Юноши	Девушки	
Весовая і	категория 26 кг, 29 к	г, 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-	Подъем туловища, лежа на спине за 11c (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 8 раз)	
Тест 6	силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	
Весовая і	категория 37 кг, 40 к	г, 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-	Подъем туловища, лежа на спине за 12c (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 8 раз)	
Тест 6	силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	
Весовая і	категория 47 кг, 51 к	т, 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-	Подъем туловища, лежа на спине за 13c (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 8 раз)	
Тест 6	силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	
	На этап	е начальной подготовки 2-3-года	обучения:	
Тесты	Развиваемое	контрольные упражнения (тесты)		
	физическое качество	Юноши	Девушки	
Весовая н	категория 26 кг, 29 к	сг, 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-	Подъем туловища, лежа на спине за 11c (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 9 раз)	
Тест 6	силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	
Весовая н	категория 37 кг, 40 к	сг, 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-	Подъем туловища, лежа на спине за 12c (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 9 раз)	
Тест 6	силовые качества	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)	
Тест 5	Скоростно-	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 8 раз)
Тест 6	силовые качества	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 (этапе спортивной специализации)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года обучения

	Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	качество	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 25c)
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		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	Сила	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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая програм	ıма
Весовая н	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 35c)
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	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической

		(не менее 8 раз)	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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая програм	т ма
Весовая н	сатегория 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 45c)
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		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	Сила	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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

^{*}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	19,0	25,0	
сторону), сек.			
10 переворотов из упора головой в ковер на	25,0	28,0	
«борцовский мост» и обратно, сек.			
10 бросков через партнера бедро (передней	21,0	26,0	
подножкой, подхватом, через спину), сек.			

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

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упр	ажнения (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)

	T		
Тест 2	Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин)	Бег на 800 м (не более 3 мин 25c)
Тест 3		Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса на
	Силовые качества	перекладине (не менее 7 раз)	низкой перекладине (не
		перекладине (не менее / раз)	менее 11 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в
		упоре лежа на полу (не менее	упоре лежа на полу (не менее
		14 pa3)	8 pa3)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в	Подъем ног до хвата руками
	Сила	висе на гимнастической	в висе на гимнастической
		стенке (не менее 8 раз)	стенке (не менее 3 раз)
Тест 6		Приседание со штангой весом	Приседание со штангой
		не менее 100% собственного	весом не менее 100%
		веса (не менее 6 раз)	собственного веса (не менее
			3 pa3)
Тест 7	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не
-	качества	менее 160 см)	менее 145 см)
Тест 8	Техническое	Обязательная техническая прог	рамма
D	мастерство		1
	категория 43кг,46кг,47		F (0 (7 102)
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	Бег на 800 м (не более 3 мин
T. 2		10c)	35c)
Тест 3		Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса на
	Силовые качества	перекладине (не менее 7 раз)	низкой перекладине (не
Tag= 4		Care and a second and a	менее 11 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в
		упоре лежа на полу (не менее	упоре лежа на полу (не менее
Тест 5		14 pas)	8 pas)
16013	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической
	Сила		
Тест 6		стенке (не менее 8 раз)	стенке (не менее 3 раз) Приседание со штангой
16010		Приседание со штангой весом	Приседание со штангой весом не менее 100%
		не менее 100% собственного	собственного веса (не менее
		веса (не менее 6 раз)	3 pas)
Тест 7	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не
1001/	качества	менее 160 см)	менее 145 см)
Тест 8	Техническое	,	,
10010	мастерство	Обязательная техническая прог	рамма
Весовая	категория 55кг,59кг,65	ь кг.65+кг.71кг.71+кг.	
Тест 1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 c)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Тест 2		Бег на 800 м (не более 3 мин	Бег на 800 м (не более 3 мин
	Выносливость	20c)	45c)
Тест 3		,	Подтягивание из виса на
	Силовые качества	Подтягивание из виса на	низкой перекладине (не
		перекладине (не менее 7 раз)	менее 11 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в
	Сила	упоре лежа на полу (не менее	упоре лежа на полу (не менее
		14 pa3)	8 pa3)
Тест 5		Подъем ног до хвата руками в	Подъем ног до хвата руками
		1	

		висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	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)
Тест 8	Техническое	Обязательная техническая программа	
	мастерство	Облательная техни теская прог	pamma

^{*}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	18,0	23,0	
сторону), сек.			
10 переворотов из упора головой в ковер на	23,0	26,0	
«борцовский мост» и обратно, сек.			
10 бросков через партнера бедро (передней	19,0	24,0	
подножкой, подхватом, через спину), сек.			

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

№	Развиваемое	Контрольные упр	ажнения (тесты)
	физическое качество	Юноши	Девушки
Весовая в	сатегория 34кг,35кг,37	кг,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. 55c)	Бег на 800 м (не более 3 мин 20c)
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		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	Сила	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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая н	сатегория 43кг,46кг,47	кг,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 05c)	Бег на 800 м (не более 3 мин 30c)
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		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	Сила	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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая н	категория 55кг,59кг,65	кг,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 15c)	Бег на 800 м (не более 3 мин 40c)
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		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	Сила	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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

^{*}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	17,0	21,0	
сторону), сек.			
10 переворотов из упора головой в ковер на	21,0	24,0	
«борцовский мост» и обратно, сек.			
10 бросков через партнера бедро (передней	17,0	21,0	

подножкой, подхватом, через спину), сек.	

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

No		Контрольные упражнения (тесты)			
31=	Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)			
	физическое качество	Юноши	Девушки		
Весовая і	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. 55c)	Бег на 800 м (не более 3 мин 20c)		
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		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	Сила	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)		
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая прог	1		
Весовая	категория 43кг,46кг,47				
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 10c)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35c)		
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		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	Сила	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)		
	1	Паттическа в причина в города (те	Прыжок в длину с места (не		
Тест 7	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	\		
	качества	менее 160 см)	менее 145 см)		
Тест 7 Тест 8	*		менее 145 см)		
Тест 8	качества Техническое	менее 160 см) Обязательная техническая прог	менее 145 см)		
Тест 8	качества Техническое мастерство	менее 160 см) Обязательная техническая прог	менее 145 см)		

		10c)	35c)
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		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	Сила	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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

^{*}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),	15,0	19,0	
сек.			
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост»	20,0	21,0	
и обратно, сек.			
10 бросков через партнера бедро (передней подножкой,	15,0	19,0	
подхватом, через спину), сек.			

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

№	Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	физическое качество	Юноши	Девушки
Весовая к	сатегория 38кг,41кг,42	кг,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.	Бег на 800 м (не более 3 мин
	Быносливоств	50c.)	15c)
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		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	Сила	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	Приседание со штангой весом не менее 100%

		веса (не менее 16 раз)	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	
	категория 48кг,52кг,55		
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 25c)
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		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	Сила	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	
		кг,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 10c)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35c)
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		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	Сила	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	19,0	18,0	
«борцовский мост» и обратно, сек.			
10 бросков через партнера бедро (передней	18,0	21,0	
подножкой, подхватом, через спину), сек.			

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

на этапе высшего спортивного мастерства				
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)		
	физическое качество	Мужчины	Женщины	
		кг,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 15c)	Бег на 1000 м (не более 3 мин 30c)	
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		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	Сила	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 класса	спорта России международного	
Весовая н	категория 56кг,60кг,64	кг,65кг,68кг,70кг,74кг,75кг,82к	ε Γ.	
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 25c)	Бег на 1000 м (не более 3 мин 40c)	
Тест 3		Бег на 1500м (не более 5 мин 20c)	Бег на 1500м (не более 5 мин 40c)	
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	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической	

		1	
		стенке (не менее 9 раз)	стенке (не менее 5 раз)
Тест 7		Приседание со штангой весом	Приседание со штангой весом
		не менее 100% собственного	не менее 100% собственного
		веса (не менее 17 раз)	веса (не менее 12 раз)
Тест 8	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не
	качества	менее 230 см)	менее 185 см)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая прог	рамма
	Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер класса	спорта России международного
Весовая н	категория 70кг,72кг,75	кг,75+кг,80кг,80+кг,81кг,87кг,8	37+,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	D	Бег на 1000 м (не более 3 мин 35c)	Бег на 1000 м (не более 3 мин 50c)
Тест 3	Выносливость	Бег 1500 м (не более 5мин 30	Бег 1500 м (не более 5мин 50
		(c)	(c)
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		Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в
		упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Тест 6	Сила	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	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не
	качества	менее 230 см)	менее 185 см)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	