

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 (этапе спортивной специализации)
На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
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	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 программа	
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)
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), 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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
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	Подъем ног до хвата руками

		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 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), 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 вися на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из вися 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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
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)
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), 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	17,0	21,0

подножкой, подхватом, через спину), сек.

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)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
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 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 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	Бег на 800 м (не более 3 мин

		10с)	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)
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), 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	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	
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		Бег 1500м (не более 5 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	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической

		стенке (не менее 9 раз)	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 с)	Бег 1500 м (не более 5мин 50 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	