

ПРИНЯТО  
на общем собрании трудового коллектива  
протокол № 08  
от 08.11. 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ СШОР № 7 г. Сочи  
В.М. Верхотуров  
«13» ноября 2017 г.

Приказ № 13/В.07 от 13.11. 2017 г.

**Положение об организации и проведении контрольно-переводных  
нормативов и промежуточной аттестации лиц, проходящих спортивную  
подготовку в муниципальном бюджетном учреждении  
спортивной школе олимпийского резерва № 7 города Сочи**

## **1. Общие положения**

1.1. Положение об организации и проведении контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в муниципальном бюджетном учреждении спортивной школы олимпийского резерва № 7 города Сочи (далее – Положение) разработано на основании Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», устава муниципального бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва № 7 города Сочи (далее – Учреждение) в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо и «смешанное боевое единоборство (ММА)». Положение определяет основы для контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации спортсменов в Учреждении.

1.2. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется по решению общего собрания трудового коллектива и утверждается приказом директора Учреждения.

1.3. Аттестация спортсменов учреждения представляет собой оценку качества усвоения содержания спортивной программы по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)» и рассматривается тренерским коллективом как неотъемлемая часть тренировочного процесса, позволяющая всем спортсменам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

1.4. Цель контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации – оценка уровня освоения спортсменами программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)».

## **2. Основные задачи и принципы контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации спортсменов**

2.1. Основные задачи контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации спортсменов:

– упорядочение контроля над тренировочным процессом в Учреждении с целью обеспечения социальной защиты спортсменов, соблюдение их прав и свобод и части регламентации тренировочной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения из личности и человеческого достоинства;

– повышение ответственности каждого тренера за результаты работы, степень освоения спортсменами программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)» в рамках тренировочного года или курса в целом;

– установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по разделам подготовки обязательного компонента тренировочного плана, соотнесение этого уровня с требованиями

программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

- стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня спортивной подготовки спортсменов, учет подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей спортсменов;

- анализ полноты освоения программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

2.5. Аттестация спортсменов строиться на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов;

- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности спортсменов;

- свободы выбора тренером методов и форм проведения и оценки результатов.

### **3. Форма и сроки проведения контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации спортсменов**

3.1. Промежуточной аттестации подлежат спортсмены всех групп спортивной подготовки на дзюдо, самбо и «смешанное боевое единоборство (ММА)».

3.2. Промежуточная аттестация спортсменов на видах спорта дзюдо, самбо и «смешанное боевое единоборство (ММА)» включает в себя полугодовое оценивание результатов их тренировочных занятиях с фиксацией нормативов в протоколах сдачи общей физической и специальной физической подготовки. Приложение № 1,2,3.

3.3. Промежуточная (текущая) аттестация проводится в декабре тренировочного года.

Бальная система оценки показателей контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации для программ спортивной подготовки следующая:

0 баллов – не выполнение одного контрольного упражнения (теста);

1 балл – выполнение одного контрольного упражнения (теста) в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)».

1 выполненное контрольное упражнение по ОФП и СФП равно 1-му баллу.

При превышении поступающим выполнения минимальных нормативов общей физической и/или специальной физической подготовки:

- на 100 % (одно контрольное упражнение) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- на 200 % (за одно контрольное упражнение) – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

Минимально необходимо набрать количество баллов, которые будут равны количеству контрольных упражнений (тестов) по ОФП и СФП согласно Приложениям № 1,2,3 настоящего Положения.

3.4. К сдачи контрольно-переводных нормативов допускаются все спортсмены отделений дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)».

3.5. Контрольно-переводные нормативы подразумевают обобщение результатов тренировочных занятий, соревнований в течение тренировочного года, результатов углубленного медицинского осмотра, выполнение спортсменами нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

3.6. Сдача контрольно-переводных испытания и сдача испытаний вновь прибывающих поступающих проводится в декабре текущего тренировочного года.

3.7. Основной формой проведения контрольно-переводных нормативов по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)» является сдача норм по ОФП (общей физической подготовке), СФП (специальной физической подготовки) и соревновательной подготовки.

3.8. Промежуточную аттестацию и контрольно-переводные нормативы проводит комиссия, которая действует согласно данного положения, избирается из работников (административного и тренерского составов) Учреждения и утверждается распорядительным актом (приказом).

3.9. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП разрабатываются на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки, отображаются в программах спортивной подготовки и утверждаются директором.

3.10. Содержание проведения промежуточной аттестации и контрольно-переводных нормативов определяется тренером на основании содержания реализуемых программ спортивной подготовки в Учреждении и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

3.11. Итоги промежуточной аттестации спортсменов отражаются в протоколах сдачи ОФП и СФП или в журнале учета спортивной подготовке.

3.12. При проведении промежуточной аттестации или контрольно-переводных нормативов могут присутствовать родители (законные представители), представители Учреждения, на базе которого проводятся тренировочные занятия.

3.13. Перевод спортсменов на последующий этап спортивной подготовки или на следующий год спортивной подготовки осуществляется на основании протоколов сдачи нормативов ОФП и СФП.

3.14. Спортсмены, не подтвердившие требуемые результаты для этапов (периода) программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)», могут быть оставлены повторно, но не более чем на один год на данном этапе спортивной подготовки.

3.16. При решении вопроса о досрочном зачислении спортсменов на другие этапы (периоды) спортивной подготовки, спортсмены должны выполнить требования к результатам освоения программ спортивной подготовки соответствующего этапа (периода).

#### **4. Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо и «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

4.1. На этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;

Спортсмен считается аттестованным на этапе начальной подготовки при условии:

- выполнения программы спортивной подготовки в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа подготовки.

#### **5. Промежуточная аттестация на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по программе спортивной подготовки по виду спорта дзюдо**

5.1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической и специальной подготовке, итогам выступлений в соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Спортсмен тренировочного этапа считается аттестованным при условии:

- выполнения программы спортивной подготовки в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа подготовки;
- выполнение второго юношеского спортивного разряда по виду спорта дзюдо.

#### **5. Промежуточная аттестация на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по программе спортивной подготовки по виду спорта самбо и «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

5.1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической и специальной подготовке, итогам выступлений в соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Спортсмен тренировочного этапа считается аттестованным при условии:

- выполнения программы спортивной подготовки в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа подготовки.

## **6. Промежуточная аттестация на этапе совершенствования спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо и «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

6.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства при положительной динамике спортивных достижений, результатам в официальных краевых и всероссийских соревнованиях, проводимых в соответствии с утвержденным календарным планом проведения спортивно-массовых мероприятий, выполнении требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Краснодарского края.

Спортсмен этапа совершенствования спортивного мастерства считается аттестованным при условии:

- выполнения программы спортивной подготовки в полном объеме;
- выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП данного этапа подготовки;
- выполнение норматива «Кандидата в мастера спорта России» по избранному виду спорта.

## **7. Промежуточная аттестация на этапе высшего спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо и «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

7.1. На этапе высшего спортивного мастерства при стабильных спортивных достижениях, по результатам участия в официальных краевых и всероссийских соревнованиях, проводимых в соответствии с утвержденным календарным планом проведения спортивно-массовых мероприятий, выполнении требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации.

Спортсмен этапа высшего спортивного мастерства считается аттестованным при условии:

- стабильно успешных результатов выступлений в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение звания мастер спорта России, мастер спорта международного класса России.

## **8. Организация сдачи контрольно-переводных нормативов**

8.1. Освоение программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо и «смешанное боевое единоборство (ММА)» завершается обязательной сдачей контрольно-переводных нормативов.

8.2. При проведении сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов учитываются результаты освоения программы спортивной подготовки по каждому разделу подготовки.

8.3. В Учреждении устанавливаются следующие формы сдачи контрольно-переводных нормативов:

– общая физическая подготовка – сдача контрольно-переводных нормативов;

– специальная физическая подготовка – сдача контрольно-переводных нормативов;

– избранный вид спорта (дзюдо/самбо/«смешанное боевое единоборство (ММА)») – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

– технико-тактическая подготовка – соревновательные поединки.

8.4. Требования к результатам освоения программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)» установлены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

8.5. Для проведения контрольно-переводных испытаний создается приемная комиссия, состав которой утверждается распорядительным актом (приказом).

8.6. Выпускникам Учреждения прошедшим контрольно-переводные испытания, выдается документ об освоении программы спортивной подготовки, заверенный печатью Учреждения.

8.7. Лицам, не завершившим спортивную подготовку, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка о прохождении спортивной подготовки в Учреждении.

## **9. Права спортсменов**

9.1. В случае отъезда спортсменов с родителями (законными представителями) до окончания тренировочного года, спортсмен имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером и администрацией школы.

9.2. Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позже.

9.3. Спортсмены, не освоившие программу спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, самбо или «смешанное боевое единоборство (ММА)» по болезни или уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год

решением тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей) или могут быть переведены на следующий этап подготовки по заявлению тренера, решения тренерского совета, сдав повторно контрольно-переводные нормативы.

## **10. Документация и отчетность**

Документами промежуточной аттестации и контрольно-переводных нормативов являются:

9.1. Протоколы спортивных соревнований.

9.2. Протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов. Протоколы хранятся в архиве школы не менее 5 лет.

9.3. Результаты промежуточной аттестации в журнале учета спортивной подготовке.

9.3. Решения тренерского совета по отчислению спортсменов.

9.4. Приказы:

– по присвоению спортивных разрядов, званий;

– по зачислению и переводу спортсменов на последующие этапы спортивной подготовки.



### Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки программы спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
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)
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)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

### Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) программы спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	<b>весовая категория 26 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</b>	<b>весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг</b>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	<b>Для спортивных дисциплин:</b>	
	<b>весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг</b>	<b>весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг</b>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 3 раз)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	<b>Для спортивных дисциплин:</b>	
	<b>весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг</b>	<b>весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг</b>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 2 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
Техническое мастерство	Обязательная требования к технической подготовленности	
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства программы спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»**

<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
	<b>Для спортивных дисциплин</b>	
	<b>весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг</b>	<b>весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг</b>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	<b>Для спортивных дисциплин:</b>	
	<b>весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг</b>	<b>весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг</b>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
	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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)

	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	<b>Для спортивных дисциплин:</b>	
	<b>весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+кг</b>	<b>весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг</b>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	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)
	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»**

<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
	<b>весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг</b>	<b>весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг</b>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 25 раз)

	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)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	<b>Для спортивных дисциплин:</b>	
	<b>весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг</b>	<b>весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг</b>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 25 раз)
	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)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	<b>Для спортивных дисциплин:</b>	
	<b>весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг</b>	<b>весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг</b>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	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)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Спортивное звание	Мастера спорта России	

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки программы спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
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)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
<b>весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
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)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
<b>весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+кг</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
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)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)

	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
--	---	---

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) программы спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
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)
	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)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	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)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

<b>весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
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)
	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)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства программы спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
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)
	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)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	



<b>весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
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)
	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)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
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)
	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)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на этапе**

**высшего спортивного мастерства программы спортивной подготовки по  
виду спорта «САМБО»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг</b>		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
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)
	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)
	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)
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	
<b>весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг</b>		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 25 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
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)
	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)
	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)
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	
	<b>весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг</b>	
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
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)
	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)
	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)
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	

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по**

**общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4 м (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»

**Тесты промежуточной аттестации и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 6,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 16 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 20 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	«Мастер спорта России»