

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Олимп»
_____ А.В. Санников
«___» _____ 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивная школа «Олимп»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивная школа «Олимп» разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России: «дзюдо» приказ от 24.11.2022 №1074, «самбо» приказ от 24.11.2022 №1073, «спортивная борьба» приказ от 30.11.2022 №1091, «шахматы» приказ от 09.11.2022 г., № 952.

- Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивная школа «Олимп» (далее – Положение) регламентирует порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в

муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивная школа «Олимп» (далее – МАУ ДО СШ «Олимп»).

1.3. Контрольно-переводные нормативы является неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательными для всех спортсменов, обучающихся в МАУ ДО СШ «Олимп».

2. Цель и задачи Положения

2.1. Цель: определение уровня результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах): уровня общей физической подготовленности обучающихся; уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся физической подготовленности спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

□ отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

□ выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;

□ определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;

□ определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;

□ осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо», «шахматы», «самбо», «спортивная борьба» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

3. Функции комиссии

3.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) (далее - КПН) являются основной формой промежуточной аттестации обучающихся в МАУ ДО СШ «Олимп».

3.2. Для проведения сдачи КПН создается аттестационная комиссия в составе не менее трех человек. Работа аттестационной комиссии (далее Комиссия) регламентируется положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МАУ ДО СШ «Олимп».

3.3. Комиссия организует и координирует работу по подготовке и проведению сдачи КПН у обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

3.4. Комиссия осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения сдачи КПН и несет ответственность за объективность сдачи КПН.

3.5. Комиссия визирует результаты сдачи КПН.

3.6. Секретарь Комиссии готовит необходимую документацию для проведения КПН: график сдачи, ведомости.

3.7. К сдаче КПН по решению руководства спортивной школы могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.

4. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов

4.1. Контрольные переводные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (Приложения 1,2,3,4) и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в МАУ ДО СШ «Олимп».

4.2. К сдаче КПН допускаются все обучающиеся МАУ ДО СШ «Олимп» имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

4.3. Комиссией, за две недели до сдачи КПН составляет график проведения КПН, который утверждает директор МАУ ДО СШ «Олимп».

4.4. Промежуточный контроль при переводе на следующий этап спортивной подготовки осуществляется:

- сентябрь – октябрь – сдача ОФП для групп с этапа спортивной подготовки на следующий этап;
- декабрь – сдача СФП для групп с этапа спортивной подготовки на следующий этап.

Сроки проведения КПН рассматриваются на тренерском совете и утверждаются приказом директора МАУ ДО СШ «Олимп».

4.5. КПН принимает тренер-преподаватель группы. Члены комиссии выборочно могут присутствовать при сдаче КПН.

4.6. Результаты сдачи КПН заносятся в ведомость контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для промежуточного контроля и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки (далее - ведомость), которая подписывается тренером-преподавателем и членами комиссии. Ведомость является отчетным документом проведения промежуточной аттестации обучающихся.

4.7. Критерии оценки:

«зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения;

«не зачтено» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

4.8. На основании ведомости сдачи КПН Приемная комиссия доводит результаты приема/перевода до тренерского совета, где списки согласовываются и принимается решение о переводе спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.9. **Ход проведения тестирования.**

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей учебно-тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Тренерского совета, Совета Родителей и Совета обучающихся.

5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

5.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения .

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «самбо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5	с	не более	

	раз – влево и 5 раз – вправо)		19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спортивная борьба»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1	не более 6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4	не менее 10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3	не менее +3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105	не менее 120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	1	не менее 3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10,0	8,0	не менее 12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2		не менее 3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	8.29

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее 6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2		9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10		10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36		15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11		+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2		8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215		180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49		43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15		-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -		20
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее 15		8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20		
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47		
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0		
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед изза головы	м	не менее 7,0		
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3		
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

Приложение 3

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»:

№	упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	К-во раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
Этап спортивной специализации						
№	упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши		девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более			
			6,0		6,2	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	К-во раз	Не менее			
			17		11	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+7		+9	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	см	Не более			

			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	К-во раз	Не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	К-во раз	Не менее	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	К-во раз	Не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	см	Не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	К-во раз	Не менее	
			46	40

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	К-во раз	Не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	К-во раз	Не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

Приложение 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2

5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

	2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,		
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8 7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11 10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
	3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48кг»,		
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 13
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
3.3	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
	4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,			
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11 10	
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14	
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5	
	5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			10,0	10,6
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48кг»,				
7.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее	
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
	спине (за 30 с)		мальчики	девочки
			14	12
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
8.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				

9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «дзюдо».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)– «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек (женщин)– «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»,			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин)– «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;			
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек (женщин)– «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»			

5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин)– «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг»,				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
«весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;				
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивные разряды – «первый спортивный разряд»		
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы по технической подготовке на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 1-2 год обучения				
1.1	Забегания на борцовском мосту вправо и влево	количество раз	не менее	
			10	10
1.2	Переходы на борцовском мосту «маятник»	количество раз	не менее	
			10	10
1.3	Забегания на гимнастическом мосту вправо и влево	количество раз	не менее	
			10	10
1.4	Переходы на гимнастическом мосту «маятник»	количество раз	не менее	
			10	10
1.5	Самостраховка на живот 10 раз	сек	не более	
			20	20
1.6	Самостраховка на спину 10 раз	сек	не более	
			20	20

1.7	Самостраховка на правый бок 10 раз	сек	не более	
			20	20
1.8	Самостраховка на левый бок 10 раз	сек	не более	
			20	20
Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 3-4 год обучения				
1.9	Забегания на борцовском мосту 5 раз вправо и 5 раз влево	сек	не более	
			15	15
1.10	Переходы на борцовском мосту «маятник» - 10 раз	сек	не более	
			15	15
1.11	Забегания на гимнастическом мосту 5 раз вправо и 5 раз влево	сек	не более	
			15	15
1.12	Переходы на гимнастическом мосту «маятник» - 10 раз	сек	не менее	
			20	20
1.13	Броски на правильность из заданных групп - 10 раз	Правильность	не менее	
			10	10
1.14	Основные срывы захватов (одноименник, разноименник) - 10 раз	Правильность	не менее	
			10	10
1.15	Основные перевороты на удержания (сбоку, сверху, поперек, со стороны головы по 10 раз)	Правильность	не менее	
			10	10
1.16	Уходы от удержания (четыре вида 10 раз)	Правильность	не менее	
			10	10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 1-2 года обучения				
2.1	Перевороты в партере четыре вида по выбору 10 раз (частичное сопротивление фиксация 10 сек)	Успешное выполнение	не менее	
			7	7
2.2	Уходы от удержания четыре вида по выбору 10	Успешное	не менее	
№ п/п	Упражнения раз (частичное сопротивление)	Единица измерения выполнения	Норматив	
			мальчики	девочки
2.3	Броски на скорость из заданных 4-х групп 10 раз	сек	не более	
			15	15
2.4	Срывы захватов по выбору с частичным сопротивлением 6 раз	сек	не более	
			10	10
Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 3-5 года обучения				
2.5	Перевороты в партере по выбору с сопротивлением	количество	не менее	

	10 раз за 20 сек (с фиксацией на лопатку)	раз	5	5
2.6	Разрыв болевого приема с сопротивлением 10 раз за 20 сек (до прямой руки или сдачи по выбору тренера)	количество раз	не менее	
			5	5
2.7	Проведение удушающего приема с сопротивлением 10 раз за 20 сек (до сдачи)	количество раз	не менее	
			5	5
2.8	Уходы от удержания с сопротивлением 10 раз за 20 сек (до вставания в стойку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.9	Уходы от болевого 10 раз за 20 сек (до вставания в стойку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.10	Уходы от удушающего 10 раз за 20 сек (до вставания в стойку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.11	Броски на скорость с выведением из равновесия из заданных групп 10 раз	сек	не более	
			15	15
2.12	Срывы захватов с сопровождением соперника 10 раз	сек	не более	
			20	20
Нормативы по технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства				
3.1	Борьба в партере на выполнение удержаний 20 сходов по 20 сек	выполнение	не менее	
			10	10
3.2	Борьба в партере на выполнение болевых 20 сходов по 20 сек	выполнение	не менее	
			10	10
3.3	Борьба в партере на выполнение удушающих 20 сходов по 20 сек	выполнение	не менее	
			10	10
3.4	Борьба в стойке на выполнение броска на оценку 20 сходов по 20 сек	количество раз	не менее	
			10	10