

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета
От «26» января 2023 г.
Протокол № 1
Председатель Ученого совета
Ректор, профессор С.М. Ахметов



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ЦЕНТРА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение об организации текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся (далее Положение) регламентирует технологию текущего, промежуточного и итогового контроля освоения занимающимися (спортсменами) программ спортивной подготовки по избранному виду спорта центра спортивной подготовки студенческих сборных команд в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее Центр).

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении Порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554), федеральными стандартами спортивной подготовки, программами спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в учреждении.

1.3. Основными формами текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся (спортсменов) являются:

- соревнования;
- сдача занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательной технической подготовки (ОТП);
- медицинское обследование.

1.4. Показателями освоения занимающимися (спортсменами) программы спортивной подготовки по избранному виду спорта являются:

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов общей

физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательной технической подготовки (ОТП) текущей, промежуточной и итоговой аттестации;

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;

- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства;

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся;

- сохранение здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Организация и проведение текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся (спортсменов) имеет следующие цели и задачи.

Цели:

- осуществление отбора и спортивной ориентации;

- подготовка спортивного резерва – лиц, проходящих спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд регионального и федерального уровня, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта;

- организация процесса спортивной подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки, направленного на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства, создание условий для освоения занимающимися (спортсменами) оптимальных объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.2. Задачи:

- оценка динамики общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовленности (СФП) и обязательной технической подготовленности (ОТП) занимающихся (спортсменов) на этапах спортивной подготовки;

- оценка динамики результативности соревновательной деятельности занимающихся (спортсменов);

- оценка выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства;

- оценка способностей к эффективному спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;

- оценка возможностей достижения высокого спортивного мастерства в конкретных спортивных дисциплинах;

- оценка перспектив достижения результатов международного класса;

- прогнозирование продолжительности сохранения достигнутого спортивного мастерства.

3. ПРЕДМЕТ И ХАРАКТЕР АТТЕСТАЦИИ

3.1. Предметом текущего, промежуточного и итогового контроля является **определение:**

- уровня специальной технической подготовленности;
- уровня силовой выносливости;
- уровня скоростных (специальных) способностей;
- уровня гибкости;
- уровня координационных способностей;
- уровня общей выносливости;
- состояние здоровья, биологический возраст;
- уровня мотивации к целенаправленной спортивной подготовке;
- способности демонстрировать лучшие результаты в наиболее ответственных соревнованиях;
- способности основных функциональных систем и механизмов организма к адаптационным перестройкам под влиянием рациональной системы тренировки;
- уровня психологической и функциональной готовности к перенесению больших нагрузок, в том числе в различных сложных условиях;
- уровня необходимых для сохранения достигнутой подготовленности резервных возможностей организма.

3.2. **Текущая** аттестация проводится в течение календарного года не менее двух раз в целях определения качества и динамики:

освоения занимающимися программы спортивной подготовки в избранном виде спорта;

уровня спортивной одаренности и индивидуальности занимающихся, их физического развития;

уровня технической подготовленности занимающихся;

уровня готовности занимающихся к участию в соревнованиях.

3.3. Результаты текущей аттестации занимающихся (спортсменов) являются основанием для внесения необходимых корректив в тренировочный процесс.

3.4. **Промежуточная** аттестация проводится по окончании календарного года спортивной подготовки и является критерием для перевода занимающихся (спортсменов) на очередной год спортивной подготовки внутри этапа многолетней спортивной подготовки. А именно:

- этапа совершенствования спортивного мастерства первого и второго года занятий (ЭССМ – 1, ЭССМ – 2), свыше трех лет занятий.

Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки и личной карточке занимающегося (спортсмена).

3.5. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

3.6. **Итоговая** аттестация проводится при переходе занимающихся на очередной этап спортивной подготовки. А именно:

- по окончании календарного года нормативы должны соответствовать требованиям, предъявляемым к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам занимающихся в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки для зачисления (перевода) в группы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ – 1);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства третьего года занятий (ЭССМ – 3) по окончании календарного года нормативы должны соответствовать требованиям, предъявляемым к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам занимающихся в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки для зачисления (перевода) в группы высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

3.7. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки (результатов промежуточной аттестации спортсменов), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки и личной карточке занимающегося (спортсмена).

3.8. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, *досрочно* в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований ФССП по виду спорта, отсутствии возрастных ограничений и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов общей физической, специальной физической и технической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

3.9. В отдельных случаях занимающиеся, не прошедшие последовательно этапы спортивной подготовки, но отвечающие требованиям установленного возраста, могут быть переведены в группы совершенствования спортивного мастерства при выполнении

ими условий, предусмотренных Положением для перевода по годам спортивной подготовки.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП, СФП И ОТП

4.1. Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы – осуществляется в соответствии с графиком, утверждённым приказом Ректора.

График включает место и время проведения приема нормативов, по согласованию с Тренерским советом, в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

4.2. Общее руководство осуществляет Руководитель Центра.

Непосредственное проведение приема нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом Ректора.

4.3. В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

4.4. Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются руководителем Центра с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Центром в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом Ректора и должны пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости.

4.5. Знания, умения и навыки занимающихся определяются в баллах или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случае невыполнения обязательных минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по избранному виду спорта занимающийся получает « 0 » баллов (незачет).

Минимальные требования, обязательные к выполнению, представлены оценкой «1», соответствуют требованиям ФССП по избранному виду спорта и являются проходным баллом.

Более высокие результаты оцениваются в баллах от « 2 » до « 10 » и характеризуют уровень развития физических качеств, спортивной подготовленности, индивидуальных возможностей занимающихся (спортсменов).

На каждом этапе спортивной подготовки таблица (рейтинг) баллов начинается с « 1 ».

4.6. При определении необходимого минимального количества баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

$$СБ = 1 \times КН, \text{ где}$$

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

5.1. Подведение итогов выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путём суммирования баллов по упражнениям ОФП, СФП и ОТП.

Рейтинг занимающихся (спортсменов) выводится по абсолютному первенству (наибольшее количество баллов) на этапах спортивной подготовки.

5.2. В целях проведения анализа результатов промежуточной и итоговой аттестации занимающихся (спортсменов) выводится:

- сумма баллов и средний балл ОФП;
- сумма баллов и средний балл СФП;
- сумма баллов и средний балл ОТП;
- средний балл по сумме упражнений ОФП, СФП и ОТП.

5.3. При определении среднего значения баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

$$СЗ = СБ / КН, \text{ где}$$

СЗ – среднее значение;

СБ – сумма баллов;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

5.4. Средняя оценка выставляется числом до одного десятичного знака по правилам математической статистики (например: 11,65 округляется до 11,7).

5.5. Проведение анализа и оценка результатов сдачи занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов утверждаются директором учреждения через 7 дней по завершению приема нормативов.

5.6. Занимающиеся (спортсмены) учреждения, не набравшие необходимую сумму баллов для перевода на следующий этап подготовки по итогам выполнения контрольно-переводных нормативов в конце года спортивной подготовки, по решению Тренерского совета, могут быть допущены к повторной сдаче не позднее 25 декабря текущего года.

5.7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, отсутствие утверждённых требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на каждом этапе спортивной подготовки.

6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

6.1. Основной целью медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, является осуществление систематического контроля состояния здоровья занимающихся (спортсменов), адекватностью физических нагрузок состоянию их здоровья, формирование здорового образа жизни, предупреждение спортивного травматизма.

6.2. Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется медицинским персоналом территориальной поликлиники и (или) медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера два раза в год.

В отборе юных спортсменов для дальнейшего прохождения спортивной подготовки решающее значение имеет приспособляемость организма к физическим нагрузкам, способность к быстрому восстановлению, уровень общей работоспособности.

С этой целью проводятся в процессе тренировочных занятий и соревнований наблюдения тренера за физиологическим состоянием занимающихся, их реакцией на тренировочную и (или) соревновательную нагрузку, способностью к восстановлению.

Состояние здоровья является одним из основных критериев для перевода занимающихся из групп начальной подготовки в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования.

6.3. Диспансерное наблюдение за занимающимися (спортсменами) проводится в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и

включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

6.4. Главной целью является:

- всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых восстановительных, лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий, рекомендаций по коррекции спортивной подготовки;

- определение допуска занимающихся (спортсменов) к тренировочным занятиям избранным видом спорта и к соревнованиям различного уровня.

7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

7.1. Настоящее Положение вступает в силу после его утверждения решением Ученого совета Университета.

7.2. Изменения и дополнения в Положение утверждаются решением Ученого совета Университета.

Согласовано:

Проректор по спортивной работе
«___» _____ 20__ г.

Е.В. Руденко

Заведующий кафедрой теории и методики
спортивных единоборств,
тяжелой атлетики и стрелкового спорта
«___» _____ 20__ г.

А.А. Близнюк

Начальник юридического отдела
«___» _____ 20__ г.

С.Н. Сеимова

Комплекс контрольных упражнений (тестов) для проведения приема контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации

Таблица №1
Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовленности для перевода в группу на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения, наименование в соответствии с ФССП (сокращенное наименование)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ				
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (Прыжок в длину с места)	см	не менее	
			160	145
2.	И.П. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с (Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с (Поднимание туловища за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	9
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	количество раз	не менее	
			18	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (Вис на перекладине с согнутыми руками)	с	не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)	количество раз	не менее	
			1	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ				
7.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24	
8.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32	
9.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44	

Таблица №2
Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовленности для перевода в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения, наименование в соответствии с ФССП (сокращенное наименование)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ			
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (Прыжок в длину с места)	см	не менее
			215 180
2.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с (Поднимание туловища за 30 с)	количество раз	не менее
			18 15
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	количество раз	не менее
			36 15
4.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (Подтягивания из вися на высокой перекладине)	количество раз	не менее
			12 -
5.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (Подтягивания из вися на низкой перекладине)	количество раз	не менее
			- 18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (Вис на перекладине с согнутыми руками)	с	не менее
			16 12
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)	см	не менее
			2 3
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ			
8.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24
9.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32
10.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта	

Таблица №3

Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовленности для перевода в группу на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения, наименование в соответствии с ФССП (сокращенное наименование)	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ				
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (Прыжок в длину с места)	см	не менее	
			215	180
2.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с (Поднимание туловища за 30 с)	количество раз	не менее	
			24	20

3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	количество раз	не менее	
			38	17
4.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (Подтягивания из вися на высокой перекладине)	количество раз	не менее	
			12	-
5.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (Подтягивания из вися на низкой перекладине)	количество раз	не менее	
			-	18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (Вис на перекладине с согнутыми руками)	с	не менее	
			18	14
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)	см	не менее	
			4	5
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ				
8.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24	
9.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32	
10.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44	
Спортивный разряд		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

Бальная система оценивания результатов: минимальный проходной балл, который необходимо набрать

0 баллов – не выполнение

1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с ФССП.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- от 10 (см, с, кол-во раз) – добавляется **1 балл**.

- от 20 (см, с, кол-во раз) – добавляется **2 балла**.

Минимум по всем упражнениям 9 баллов.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции выполнения упражнений (раздел 4.3 Программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике) и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей занимающихся (спортсменов) для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовленности для перевода в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по годам подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты) (СОКРАЩЕННОЕ НАИМЕНОВАНИЕ)	Нормативы для ТЭ			
		Начальная спортивная специализация (1-й год - 2-й год)		Углубленная спортивная специализация (3-й год - 5-й год)	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</i>					
1	Прыжок в длину с места	не <160 см	не <145 см	не <170 см	не <155 см
2	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с	не <12 раз	не <10 раз	не <14 раз	не <15 раз
3	Поднимание туловища за 30 с	не <12 раз	не <9 раз	не <14 раз	не <11 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не <18 раз	не <9 раз	не <20 раз	не <11 раз
5	Вис на перекладине с согнутыми руками	не <12 с	не <8 с	не <13 с	не <9 с
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	не <1 раз	не <1 раз	не <1 см	не <1 см
<i>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</i>					
7	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела *	не >24 с		не >24 с	
8	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела *	не >32 с		не >32 с	
9	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела *	не >44 с		не >44 с	

*- юноши с собственным весом свыше 100 кг тест выполняют с весом штанги 65 кг, девушки с собственным весом свыше 80 кг тест выполняют с весом штанги 50 кг.

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовленности для перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по годам подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты) (СОКРАЩЕННОЕ НАИМЕНОВАНИЕ)	Нормативы для ЭССМ					
		1-й год		2-й год		3-й год и далее	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ							
1	Прыжок в длину с места	не <215 см	не <180 см	не <215 см	не <180 см	не <215 см	не <180 см
2	Поднимание туловища за 30 с	не <18 раз	не <15 раз	не <20 раз	не <16 раз	не <22 раз	не <18 раз
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не <36 раз	не <15 раз	не <36 раз	не <15 раз	не <37 раз	не <16 раз
4	Подтягивания из виса на высокой перекладине	не <12 раз	-	не <12 раз	-	не <12 раз	-
5	Подтягивания из виса на низкой перекладине	-	не <18 раз	-	не <18 раз	-	не <18 раз
6	Вис на перекладине с согнутыми руками	не <16 с	не <12 с	не <16 с	не <12 с	не <17 с	не <13 с
7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	не <2 см	не <3 см	не <2 см	не <3 см	не <3 см	не <4 см
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ							
8	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела *	не >24 с		не >24 с		не >24 с	
9	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела *	не >32 с		не >32 с		не >32 с	
10	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела *	не >44 с		не >44 с		не >44 с	

*- юноши с собственным весом свыше 110 кг тест выполняют с весом штанги 75 кг, девушки с собственным весом свыше 85 кг тест выполняют с весом штанги 60 кг.

**Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовленности для перевода
в группы на этап высшего спортивного мастерства по годам подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты) (СОКРАЩЕННОЕ НАИМЕНОВАНИЕ)	Нормативы для ЭВСМ					
		1-й год		2-й год		3-й год и далее	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ							
1	Прыжок в длину с места	не <215 см	не <180 см	не <215 см	не <180 см	не <215 см	не <180 см
2	Поднимание туловища за 30 с	не <24 раз	не <20 раз	не <24 раз	не <20 раз	не <25 раз	не <22 раз
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не <38 раз	не <17 раз	не <38 раз	не <17 раз	не <38 раз	не <18 раз
4	Подтягивания из виса на высокой перекладине	не <12 раз	-	не <12 раз	-	не <12 раз	-
5	Подтягивания из виса на низкой перекладине	-	не <18 раз	-	не <18 раз	-	не <18 раз
6	Вис на перекладине с согнутыми руками	не <18 с	не <14 с	не <18 с	не <14 с	не <18 с	не <14 с

7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	не <4 см	не <5 см	не <4 см	не <5 см	не <5 см	не <6 см
<i>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</i>							
8	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела *	не >24 с		не >23 с		не >22 с	
9	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела *	не >32 с		не >31 с		не >30 с	
10	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела *	не >44 с		не >43 с		не >42 с	

*- мужчины с собственным весом свыше 110 кг тест выполняют с весом штанги 75 кг, женщины с собственным весом свыше 85 кг тест выполняют с весом штанги 60 кг.