

Согласовано:
Тренерским советом
Протокол № 3
« 27 » июне 2017г.



Утверждаю:
Директор МБУ «Спортивная школа №2»
И.А.Иваньков
Приказ № 191 от « 29 » июне 2017г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОМЕЖУТОЧНОЙ (ИТОГОВОЙ) АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОД СПОРТСМЕНОВ НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ « СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

1. Общие положения.

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим порядок проведения промежуточной (итоговой) аттестации, перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки МБУ «Спортивная школа №2».

1.2. Положение о промежуточной (итоговой) аттестации, перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки МБУ «Спортивная школа №2» (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ от 20 марта 2013г. №123), Федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо (приказ от 19 сентября 2012г. № 231), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо (приказ от 12 октября 2015г. № 932), Программами спортивной подготовки по видам спорта бокс, дзюдо, самбо и Уставом МБУ «Спортивная школа №2».

1.3. Изменения и дополнения в Положении рассматриваются на тренерском совете и утверждаются директором МБУ «Спортивная школа №2».

2. Основные задачи.

2.1. Основные задачи проведения промежуточной (итоговой) аттестации, перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки МБУ «Спортивная школа №2»:

- контроль над тренировочным процессом в МБУ «Спортивная школа №2»;
- повышение ответственности каждого тренера за результаты работы, степени освоения спортсменами программ спортивной подготовки;
- учёт подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей спортсменов;
- перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

3. Форма проведения промежуточной (итоговой) аттестации, перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

3.1. Порядок и сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации утверждаются приказом директора спортивной школы за неделю до ее проведения.

3.2. Одним из основных разделов промежуточной аттестации спортсменов являются:

- соревновательная деятельность по виду спорта групп НП, ЭСС, ЭССМ;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

3.3. Одним из основных разделов итоговой аттестации спортсменов являются:

- соревновательная деятельность по виду спорта групп НП, ЭСС, ЭССМ;
- выполнение спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов по видам спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

3.4. Документы, предоставляемые для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки:

- а) спортивные результаты спортсменов за календарный год.
- б) выполнение спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.
- в) выполнение спортсменами контрольно-переводных нормативов.
- г) индивидуальные планы подготовки спортсмена (ИППС) для групп ЭССМ.
- д) результаты медицинского осмотра спортсменов.

3.5. Соревновательная деятельность проводится в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. (Приложение №1).

3.6. Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменам в соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификацией от 20.02.2017г. №108.

3.7. Контрольно-переводные экзамены проводятся в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта по ОФП/СФП. (Приложение №2).

3.8. Работа по индивидуальным планам подготовки спортсмена (ИППС) для групп ЭССМ проводится в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

4. Системы оценок промежуточной (итоговой) аттестации.

4.1. Оценки при промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов выставляются согласно выполненным норм по общей физической и специальной физической подготовки и приводятся в критериях учёта подготовленности спортсменов (сдал/не сдал).

4.2. Критерии учёта подготовленности спортсменов:

-НП, ЭСС, ЭССМ – прирост показателей по общей физической и специальной физической подготовке;

-НП бокс (10-12 лет) дзюдо (10-11 лет) самбо (10-11 лет) – выполнение не менее 60 % всех видов норм по общей физической и специальной физической подготовке;

-ЭСС бокс (13-15 лет) дзюдо (12-16 лет) самбо (12–15 лет) выполнение не менее 80 % всех видов норм по общей физической и специальной физической подготовке;

-ЭССМ (16-18 лет) дзюдо (17-19 лет) самбо (16–18 лет) – выполнение не менее 100 % всех видов норм по общей физической и специальной физической подготовке.

5. Порядок промежуточной (итоговой) аттестации.

5.1. Промежуточную (итоговую) аттестацию проводит комиссия, утвержденная приказом директора МБУ «Спортивная школа №2».

5.2. Промежуточная аттестация проводится один раз в год сентябрь-октябрь.

5.3. Итоговая аттестация проводится в мае.

5.4. Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации принимаются тренерским советом и утверждаются директором.

5.5. Изменения в порядок промежуточной (итоговой) аттестации могут быть внесены в течение календарного года по заявлению 3-х и более тренеров, заявление рассматривается на тренерском совете, изменения вносятся после утверждения директором спортивной школы.

6. Права спортсменов.

6.1. От промежуточной (итоговой) аттестации освобождаются спортсмены:

-заявившие 1-3 места на Первенстве и Чемпионате России.

-выполнение спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

7. Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

7.1. Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивного мастерства:

-выступление на соревнованиях в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

-повышение спортивного разряда в соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификацией от 20.02.2017г. №108.

-успешная сдача контрольно-переводных экзаменов проводимых в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

7.2.Порядок и сроки проведения контрольно-переводных экзаменов утверждаются приказом директора спортивной школой за неделю до их проведения.

7.3.Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные экзамены по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и выступавшие на соревнованиях в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, приказом директора МБУ «Спортивная школа №2» переводятся на следующий этап спортивной подготовки.

7.4.Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные экзамены, по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и не принимавшие или не достаточно принявшие участие в соревновательной деятельности, не могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки. По решению директора МБУ «Спортивная школа №2» могут быть зачислены в резервный состав, или продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза на данном этапе.

7.5.Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные экзамены, по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, но выступавшие на соревнованиях в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. По решению директора МБУ «Спортивная школа №2» могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки, или продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза на данном этапе.

7.6.Спортсмены, сдавшие контрольно-переводные экзамены, по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и не принимавшие или не достаточно принявшие участие в соревновательной деятельности, не могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки. По решению директора МБУ «Спортивная школа №2» могут быть зачислены в резервный состав, или продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза на данном этапе.

5.7.Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки утверждаются приказом директора спортивной школы.

8. Документация промежуточной (итоговой) аттестации

8.1.Результаты контрольно-переводных экзаменов оформляются протоколом. Протоколы подписываются членами комиссии, утвержденной приказом директора МБУ «Спортивная школа №2» и тренером. Протоколы хранятся в методической части МБУ «Спортивная школа №2».

Соревновательная деятельность по виду спорта бокс

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

Соревновательная деятельность по виду спорта дзюдо

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	
				женщины	мужчины
тренировочные	-	85	100	180	220
контрольные	8-12	40	40	40	45
Основные	-	40	40	40	45
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180	260	310

Соревновательная деятельность по виду спорта самбо

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствований спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	4	4	5
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	-	-	-	1	1	2
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15	15	20

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки по боксу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,4 с)
	Бег 100м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
	Толчок ядра 4кг (сильнейшей рукой не менее 6м, слабейшей рукой не менее 4м)

Согласовано:
Тренерским советом
Протокол № 4
« 15 » августа 2017г.



Утверждаю:
Директор МБУ «Спортивная школа №2»
И.А. Иванов
Приказ № 212 от « 15 » августа 2017г.

ПОЛОЖЕНИЕ О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ И УСЛОВИЙ АТТЕСТАЦИИ РАБОТНИКОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок проведения аттестации работников МБУ «Спортивная школа № 2» с целью подтверждения соответствия занимаемой должности.

1.2. В своей деятельности комиссия руководствуется Конституцией Российской Федерации, Трудового Кодекса РФ, Приказ Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», зарегистрировано в Минюсте Р.Ф. 5 апреля 2016г. № 41679. Федерального Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ, Профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта. Перечень общеотраслевых профессий. Письмо Минспорта РФ. от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, от 12 мая 2014г., нормативными правовыми актами в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъекта Российской Федерации (Челябинская область), органов местного самоуправления, Уставом МБУ «Спортивная школа №2».

2. Основная цель и задачи аттестации

2.1. Основная цель - аттестация работников МБУ «Спортивная школа №2».

2.1.1. Аттестация - это комплексная экспертиза уровня и состояния квалификации, качества профессиональной деятельности основного, вспомогательного и Административно-управленческого персонала спортивной школы.

1.2. Задачей аттестации является подтверждение соответствия занимаемой должности.

1.5. Основными принципами аттестации являются:

- открытость, коллегиальность, системность и объективность, корректное, доброжелательное отношение к работникам спортивной школы.

3. Полномочия комиссии

3.1. Рассмотрение заявления о проведении аттестации.

3.2. Определение соответствия заявителя требованиям для соответствия занимаемой должности.

3.3. Принятие решения о назначении на должность или об отказе.

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на тренировочном этапе по боксу (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,1 с)
	Бег 100м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188см)
	Толчок ядра 4кг (сильнейшей рукой не менее 6,5м, слабейшей рукой не менее 5м)

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства по боксу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,0 с)
	Бег 100м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4кг (сильнейшей рукой не менее 8м, слабой рукой не менее 6м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки по дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на тренировочном этапе по дзюдо (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30м (не более 4,8 с)
	Бег на 60м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства по дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60м (не более 8,5 с)
	Бег на 100м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
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-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки по самбо

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 11,8 с)	Бег 60м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500м (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)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 11,6 с)	Бег 60м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500м (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	Подъем туловища лежа на спине за 12 с
	(не менее 10 раз)	(не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
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		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 12 с)	Бег 60м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса на

	перекладине (не менее 1 раз)	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)

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на тренировочном этапе по самбо (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 10,1 с)	Бег 60м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин)	Бег 800м (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	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 9,9 с)	Бег 60м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800м (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 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	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 10,3 с)	Бег 60м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800м (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	

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства по самбо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 8,7 с)	Бег 60м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800м (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	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 8,7 с)	Бег 60м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин)	Бег 800м (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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	менее 27 раз)	(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	
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		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 8,7 с)	Бег 60м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800м (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	