



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

№ 36-информ. 2022 г. Москва № 1094

**Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения и Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3618), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 737 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 октября 2022 г., регистрационный № 70668).
3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.Д. Мельникова

УТВЕРЖДЕНО  
приказом Минспорта России  
от « 31 » ноября 2022 г. № 1091

## Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «силовый борец»

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическому и практическому разделам применительно к каждому типу спортивной подготовки, включая сроки реализации этих этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, до отдельных этапов

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «силовый борец») (далее - ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения между спортивной подготовкой и иными мероприятиями в структуре учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.3.7. Планы инструктажной и судейской практики.

1.3.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения средств восстановительных средств.

1.3. Система контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения декомплетментарной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в международных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения личностно-образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-перевозные нормативы (нормативы) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки и учебно-тематический план.

1.5. Условия реализации личностно-образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и организационно-методические условия.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола, пола, приходящих спортсменам спортивной подготовки, особенностей для спорта «спортивная борьба» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации граждан лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в очередь на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 6 к ФК(СФ)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в очередь на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 7 к ФК(СФ)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в очередь на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 8 к ФК(СФ)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления

и переносу на этот высший спортивный мастерство по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 9 к ПССП).

### III. Требования к участникам лиц, приходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

3. Требования к участникам в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие полу, пола и уровня спортивной квалификации обучающимся положением (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой перечисленной спортивной классификации и принятым правилам спорта «спортивная борьба»;

взятие Мелицаевского заявления о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### IV. Требования к результатам приобщения спортивной подготовки применительно к уровню спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки временно относятся к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в прилагаемой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и включают:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение абстрактных теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;

повышение уровня физической подготовленности и достижение гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) как формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»:

формирование ригидности психики и специальной физической подготовленности, а также технико-тактической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технико-тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков и условий соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технико-тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивной дисциплин. Реализация дисциплинарных образовательных программ спортивной подготовки осуществляется с учетом типа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися не достигшими десятилетнего возраста по спортивной дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки (первого и второго года обучения) не допускается применение в упражнениях, упражнениях, а также иных формах контактных взаимодействия между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки (первого и второго года обучения) должна быть направлена на всестороннюю физическую подготовку

и значимые основы техники и тактики спортивных движений в вида спорта «спортивная борьба».

9. Особенности успешности спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годовых учебно-тренировочных планов.

10. Для зачисленных на этап спортивной подготовки лица, желающего пройти спортивную подготовку, должны достичь установленного возраста и соответствовать соответствующий этап спортивной подготовки.

11. Возраст поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего фирмичного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» на более высоком уровне российских спортивных соревнований.

12. В зависимости от условий в организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

## **VI. Требования к кадрам и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФГОСП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54319), профессиональным стандартом «Специалист по организационной и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) для должностей руководителей, специалистов, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916в (зарегистрирован Минздравом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий к учебным и обучающимся спортсменам старших соревнований на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), иных конкурсов высших спортивных мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивные борьбы», и также на всех этапах подготовки и подготовки проведение иных мероприятий (при условии их одновременной работы с обучающимися).

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании лицензий, включенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой в (для) объектом инфраструктурой):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министра России от 23.10.2020 № 1144в «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 в случае участия физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минздравом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованности и спортивным инвентарем, необходимым для приобщения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение вратарской экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом и месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся жильем и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы стартовой подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее

<sup>1</sup> Изменения, внесенные приказом Министра России от 23.10.2020 № 1144в (зарегистрирован Минздравом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

реализации) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Продолжительность образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные учебно-образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее обязательность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- в этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этипе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, инструкторские, мастер-классы, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.



Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «картинг-ван  
бардэкс», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» сентября 2022 г. № 109

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по основным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по возрастным спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Планируемое количество (человек)
Этап начальной подготовки	1	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	НС отрабатывается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	НС отрабатывается	16	2

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
бурябал», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» сентября 2022 г. № 1091

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап подготовительный		Учебно-тренировочный этап (класс спортивной специализации)			Этап высшего спортивного мастерства
	До 4,5 лет	Свыше 4,5 лет	До трех лет	Свыше трех лет	20-28	24-32
Количество часов в целом по Обществу	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
борьба», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 08.08.2022 г. № 4634

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по видам спортивной подготовки (включая выходные дни) (с учетом времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в обратную))			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап с кратковременным отдыхом)	Этап совершенствования спортивной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	3	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим видам спортивной соревновательности	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным и неофициальным соревнованиям уровня Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	-	4	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 60 суток
2.3.	Мероприятия для купельного и трезубкового обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в ледяном и речном парках	До 2 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Приспешивые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта настольный  
бильярд, утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 08.09.2022 г. № 1021

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрастные	-	2	3	4	5	5
Общарядные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта **вольная  
борьба, ушу, вольному трюкам**  
Министерства России  
от «30» ноября 2022 г. № 1091

**Соотношение видов спортивной подготовки в разных мерририятих в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и виды спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (всего спортивной подготовки)			Этап спортивно-подготовительный	
			До года	С начала года	До трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-53	58-62	45-42	36-42	26-42	18-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	25-28
3.	Учение в спортивных организациях (%)	-	-	2-4	4-5	6-8	6-9
4.	Теоретическая подготовка (%)	5-5	6-8	11-14	15-19	12-15	13-14
5.	Тактическая, тактико-техническая, тактико-подготовительная подготовка (%)	10-14	14-19	17-25	17-26	25-29	28-35
6.	Инструктажи и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Учебно-методические занятия, практические занятия, мастер-классы, мастер-тренинги, мастер-классы и семинары (%)	1-3	4-5	4-6	6-8	6-8	6-8

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «парашютная  
борьба», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 03.08.2022 № 1091

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в периодиче подготовку на старт начальной подготовки  
по виду спорта «парашютная борьба»**

№ п/п	Уровневая	Единица измерения	Нормативы до 10 лет обучения		Нормативы свыше 10 лет обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее 11	не менее 3	не менее 11	не менее 12
1.4.	Присед в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 113
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, диаметр 1 м	точность попадания	не менее 1	не менее 1	не менее 3	не менее 3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стой ровная на одной ноге, руки на поясе. Фиксация подошвы	с	не менее 10,0	не менее 8,0	не менее 13,0	не менее 10,0
2.2.	Посадка ноги до уровня бедра в ящик из гимнастической скамьи	количество раз	не менее 2	не менее 2	не менее 3	не менее 3

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
борьба», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 03.09.2022 № 109/

**Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки, уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачислении в переводя на учебно-тренировочный этап (для спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 100 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 расслабление рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Полуприход на положенных стопах в гимнастической стойке (от джюдо-стойки)	раз	не менее	
			5	16
1.5.	Цепочка из бег 3x10 м	с	не более	
			3,7	4,1
1.6.	Прыжок в длину с места боковой ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из упора на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	
1.8.	Подтягивание из упора лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
<b>2. Нормативы специализированной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем шпрингованных мячей из упора на гимнастической стойке в планшете хуго	количество раз	не менее	
			5	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			<11	
2.3.	Гройбой прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед пальцами	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед	м	не менее	
			5,0	



## 3. Уровень спортивной квалификации

1.1.	Первич обучение на этапе массовой подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – первый юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд
1.2.	Первич обучение на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд

**Приложение № 8**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
борьба», утверждённому приказом  
Минспорта России  
от «30» марта 2022 г. № 1091

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные размеры) для зачислений и перевода на высшие специальные спортивные мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Перевод на	
			кандидат	депутата
<b>1. Перевод на высший физический уровень</b>				
1.1.	Бег по 100 м	с	8,2	не более 9,0
1.2.	Бег по 2000 м	мин. с	8:10	не более 10:00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	не менее 15
1.4.	Низкая опора из положения стоя на гимнастической скамье (от урвала спины)	см	-11	не менее -15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	7,7	не более 8,0
1.6.	Прыжок в длину с места, ширина лямки 100 см	см	215	не менее 190
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ш. 1 мми)	количество раз	40	не менее 40
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	не менее 5
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 20
<b>2. Нормативы стандартной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выжимного вала на пресс на гимнастической скамье в показанном порядке	количество раз	15	не менее 8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	20	не менее 15
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	110	не менее 100
2.4.	Тройной прыжок с места	см	100	не менее 90
2.5.	Бросок пятикилограммового мяча (1 кг) вперед из-за головы	м	7,0	не менее 7,0

2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) палки	м	по метре 0,3
3.1.	3 уровень спортивной квалификации Самый лучший результат - 0,3		

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
борьба», утвержденному приказом  
Министрства России  
от «30» ноября 2022 г. № 1091

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, умения, спортивной квалификации (спортивные тесты) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юнош. мужчины	депутки женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9:50	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	12:10	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42	16
1.4.	Нашлем вперед из положения стоя по гимнастической скамье (сгибание скамьи)	см	+14	16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	6,9	7,9
1.6.	Присядь в упоре с места потягом двумя ногами	см	200	185
1.7.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (сгибание)	количество раз	50	49
1.8.	Подтягивание из виса на шесте перекладинами	количество раз	15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа по прямой перекладинами (сгибание)	количество раз	-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем гантелей из виса на гимнастической скамье в положении «упор»	количество раз	15	8
2.2.	Тройной прыжок в месте	м	-	не менее 6,2
2.3.	Прыжок в высоту в месте	см	-	не менее 52
2.4.	Прыжок из упора лежа вперед в упор	м	-	не менее 8,0

2.5	Трассовый навигационный комплекс (3 ед.) постав	м	по номеру 9,0
3.1.	3. Уровень структурной квалификации Спортивное звание «Мастер спорта России»		

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
борьба», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 03.08.2022 г. № 1091

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	
		Единица измерения	Количество
1.	Колер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штуки	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Грипы спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	3
5.	Коты пивзверская	штуки	1
6.	Доска изформационная	штуки	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штуки	1
8.	Иглы для шитья мешков спортивных мешков	штуки	3
9.	Куртка массажная	штуки	1
10.	Лонжи ручные	штуки	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат для занятий	штуки	18
13.	Мяч набивной (мини-футбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штуки	2
15.	Мяч футбольный	штуки	2
16.	Наосе универсальный (для накачивания спортивной мешков)	штуки	1
17.	Скамья гимнастическая	штуки	12
18.	Скамья гимнастическая	штуки	2
19.	Степник для хранения гантелей	штуки	1
20.	Степник гимнастический	штуки	6
21.	Табла изформационная для шитья мешков спортивной	комплект	1
22.	Ура-пловательница	штуки	1
23.	Штанги тяжелая атлетическая тренировочная	комплект	1

24.	Эстажер плечевой резиновый	штука	12
Для спортсмена шкелитина, содержащая в своем названии слово «шкелитина»			
25.	Груша боксерская	штука	2
26.	Лапы боксерские	штука	5
27.	Лапы-ракетки	штука	5
28.	Мячкен с мячом в центре тяжести	штука	2
29.	Мешок боксерский	штука	2
30.	Подушка настенная боксерская	штука	2
31.	Тренажер для гребли	штука	2
32.	Тренажер универсальный	штука	2





