



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«21» ноября 2022 г.

г. Москва

№ 1036

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг»**

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 о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 ноября 2019 г. № 898 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10 декабря 2019 г., регистрационный № 56749).

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.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «21» июля 2022 г. № 1036

**Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «мас-рестлинг»**

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

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 «мас-рестлинг») (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 видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах 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.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

1.3. Систему контроля, содержащую:

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

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) 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 по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

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

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «мас-рестлинг» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких 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 «мас-рестлинг» и включают:

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. 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 «мас-рестлинг» (приложение № 7 к ФССП).

2.3. 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 «мас-рестлинг» (приложение № 8 к ФССП).

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

и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «мас-рестлинг» (приложение № 9 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «мас-рестлинг»;

наличие медицинского заключения 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 обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании 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 прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «мас-рестлинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «мас-рестлинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «мас-рестлинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «мас-рестлинг»;

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

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «мас-рестлинг»;

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

сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «мас-рестлинг»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «мас-рестлинг» основаны на особенностях вида спорта «мас-рестлинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «мас-рестлинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «мас-рестлинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «мас-рестлинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «мас-рестлинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и 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 «мас-рестлинг».

VI. Требования к кадровым 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 ФССП.

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 № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской 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), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «мас-рестлинг», а также

на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием 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 спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность 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:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе 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 восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, 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
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» кабры 2022 г. № 1036

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 18 | 3 |

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» ноября 2022 г. № 1036

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | 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 | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 | 20-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 |

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» ноября 2022 г. № 1036

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|---|
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» ноября 2022 г. № 1036

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 | | |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» ноября 2022 г. № 1036

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | 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 | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 56-65 | 54-61 | 44-48 | 46-51 | 39-42 | 30-32 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 24-28 | 26-30 | 22-27 | 21-27 | 20-26 | 25-38 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 4-6 | 6-8 | 7-10 | 11-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 15-20 | 14-25 | 18-28 | 12-30 | 14-32 | 10-25 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 4-6 | 4-8 | 6-10 | 6-10 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 4-5 | 4-6 | 4-8 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 3-4 | 4-5 | 6-8 | 10-12 |

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» ноября 2022 г. № 1036

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «мас-рестлинг»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|----------|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 11,0 | 12,4 | 6,5 | 6,7 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 4 | - |
| 4. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 7 | - | 9 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 125 | 145 | 135 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 15 | 7 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | 1 | 1 | 1 |

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» мая 2022 г. № 1036

**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 «мас-рестлинг»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,8 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 11 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.7. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Кистевая динамометрия | кг, г | не менее | |
| | | | 55% от массы тела обучающегося | 45% от массы тела обучающегося |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 17 | 15 |
| 2.3. | Лазанье по канату без помощи ног 4 м | без учета времени | | |
| 2.4. | Лазанье по канату с помощью ног 4 м | без учета времени | | |
| 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» |
|------|--|---|

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2022 г. № 1036

**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 «мас-рестлинг»**

| № 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. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 18 ^а |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.7. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Кистевая динамометрия | кг, г | не менее | |
| | | | 75% от массы тела обучающегося | 50% от массы тела обучающегося |
| 2.2. | Становая динамометрия | кг, г | не менее | |
| | | | 70% от массы тела обучающегося | |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 47 | 40 |
| 2.4. | Лазанье по канату без помощи ног 4 м | без учета времени | | |
| 2.5. | Лазанье по канату с помощью ног 4 м | без учета времени | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» ноября 2022 г. № 1036

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«мас-рестлинг»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|--------------------------------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 13,8 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3.30 | 3.45 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 23 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 230 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 44 | 39 |
| 1.7. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Кистевая динамометрия | кг, г | не менее | |
| | | | 90% от массы тела обучающегося | |
| 2.2. | Становая динамометрия | кг, г | не менее | |
| | | | 70% от массы тела обучающегося | |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 45 |
| 2.4. | Лазанье по канату без помощи ног 4 м | без учета времени | | |
| 2.5. | Лазанье по канату с помощью ног 4 м | без учета времени | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» ноября 2022 г. № 1036

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

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 2 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 3 до 35 кг) | комплект | 10 |
| 3. | Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг) | комплект | 4 |
| 4. | Доска упора (высота 22 см) | штук | 2 |
| 5. | Доска упора (высота 24 см) | штук | 2 |
| 6. | Зеркало (0,6х 2м) | штук | 8 |
| 7. | Магнезница | штук | 2 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |
| 10. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 11. | Палка для перетягивания | штук | 10 |
| 12. | Плтинты для штангистов (высотой 5 см, 10 см, 15 см) | пар | 4 |
| 13. | Покрытие на помост для вида спорта «мас-рестлинг» | штук | 2 |
| 14. | Помост для вида спорта «мас-рестлинг» | штук | 2 |
| 15. | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 1 |
| 16. | Секундомер | штук | 4 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19. | Скамья для жима лежа | штук | 4 |
| 20. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
| 21. | Стеллаж для хранения дисков и грифов | штук | 6 |
| 22. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 23. | Стойки для приседания со штангой | штук | 4 |
| 24. | Табло информационное световое электронное | штук | 2 |
| 25. | Тренажер для развития мышц спины | штук | 10 |
| 26. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 27. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 10 |

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«мас-рестлинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «21» ноября 2022 г. № 1036

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Обувь спортивная | пар | 14 |
| 2. | Перчатки тяжелоатлетические | пар | 14 |
| 3. | Пояс тяжелоатлетический | штук | 14 |
| 4. | Трусы спортивные женские (красные, синие) | штук | 14 |
| 5. | Трусы спортивные мужские (красные, синие) | штук | 14 |
| 6. | Туфли тяжелоатлетические | пар | 14 |
| 7. | Футболка (короткий рукав) | штук | 14 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | | |
| 1. | Обувь спортивная | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Перчатки тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Пояс тяжелоатлетический | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Трусы спортивные женские (красные, синие) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Трусы спортивные мужские (красные, синие) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Туфли тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 7. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |