



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

**ПРИКАЗ**

«21» ноября 2022г.

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» ноября 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)<sup>1</sup>;

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

<sup>1</sup> 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» ноября 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

| №<br>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 |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 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                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |   |   |                                     |
| 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**

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия  | Этапы и годы спортивной подготовки |               |  |                   |  |  |
|----------|--|------------------------------------|---------------|--|-------------------|--|--|
|          |  | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |  | До<br>года                         | Свыше<br>года | До трех<br>лет   | Свыше<br>трех лет |  |  |
| 1.       | Общая физическая<br>подготовка (%)   | 56-65                              | 54-61         | 44-48  | 46-51             | 39-42  | 30-32  |
| 2.       | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)  | 24-28                              | 26-30         | 22-27  | 21-27             | 20-26  | 25-38  |
| 3.       | Участие в<br>спортивных<br>соревнованиях (%)   | -                                  | 1-2           | 4-6  | 6-8               | 7-10   | 11-14  |
| 4.       | Техническая<br>подготовка (%)  | 15-20                              | 14-25         | 18-28  | 12-30             | 14-32  | 10-25  |
| 5.       | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)  | -                                  | -             | 4-6  | 4-8               | 6-10   | 6-10   |
| 6.       | Инструкторская<br>и судейская<br>практика (%)  | -                                  | -             | 2-3  | 4-5               | 4-6  | 4-8  |
| 7.       | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование<br>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»**

| №<br>п/п | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>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<br>на высокой перекладине   | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |  |                      | 2                            | -       | 4                               | -       |
| 4.       | Подтягивание из виса<br>на низкой перекладине 90 см  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |  |                      | -                            | 7       | -                               | 9       |
| 5.       | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами   | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |  |                      | 130                          | 125     | 145                             | 135     |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |  |                      | 10                           | 5       | 15                              | 7       |
| 7.       | Наклон вперед из положения<br>стоя с выпрямленными<br>ногами на полу. Коснуться<br>пола пальцами рук | количество<br>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» кабря 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                        |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |   |                                |                                |
| 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                              |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |                                |                                |
| 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   |                                |                                |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |   |                                |                                |
| 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<br>(свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий<br>спортивный разряд», «второй<br>спортивный разряд» |
|------|--|---|

Приложение № 8  
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 разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «мас-рестлинг»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив                       |                                |
|---|---|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|   |   |                      | юноши                          | девушки                        |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                                |                                |
| 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 <sup>л</sup>                |
| 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                              |                                |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                                |                                |
| 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              |                                |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |                                |                                |
| 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»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив                       |         |
|---|---|----------------------|--------------------------------|---------|
|   |   |                      | мужчины                        | женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                                |         |
| 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                              |         |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                                |         |
| 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    |                                |         |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |                                |         |
| 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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282792

Владелец Субботин Игорь Алексеевич

Действителен с 23.06.2023 по 22.06.2024