



Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ № 2  
Шишов И. А.  
«16» 11 2024 г.

## ТРЕБОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дзюдо

Пр. № 1074 от 24.11.2022 Минспорта РФ (Зарегистрировано в Минюсте РФ № 71655  
от 19.12.2022 г.)

**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**  
(приложение №1 ФССП по дзюдо)

| Этапы спортивной подготовки                                         | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки (НП)                                      | 3-4                                                | 7                                                              | 10-20                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ (СС)) | 3-5                                                | 11                                                             | 6-12                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (СМ)                  | не ограничивается                                  | 14                                                             | 1-2                     |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
(приложение № 2 ФССП по дзюдо)

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Количество часов в неделю         | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14                                                     | 16-18          | 20-24                                         |
| Количество тренировок в неделю    | 3-4                                | 3-5        | 4-6                                                       | 6              | 7                                             |
| Общее количество часов в год      | 234-312                            | 312-416    | 520-728                                                   | 832-936        | 1040-1248                                     |
| Общее количество тренировок в год | 156-208                            | 156-260    | 208-312                                                   | 312            | 364                                           |

**Объем соревновательной деятельности**  
(приложение №4 ФССП по дзюдо)

| Виды спортивных соревнований, состязаний | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                          | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                          | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Контрольные                              | 1                                  | 4          | 2                                                         | 2              | 3                                             |
| Отборочные                               | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 2                                             |
| Основные                                 | -                                  | -          | 1                                                         | 1              | 1                                             |
| Состязания                               | -                                  | -          | 10                                                        | 15             | 18                                            |

**Качественный состав групп спортивной подготовки**

| Требования к уровню подготовки                      |                     |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Название                                            | Продолжительность   | Результаты выполнения этапных нормативов                                                                                                                     | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)                                    |
| Этап начальной подготовки (НП)                      | 1-й год             | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления и перевода</i> на этап спортивной подготовки                                                            | -                                                                                       |
|                                                     | 2-й – 3-й – 4-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки                                             | -                                                                                       |
| Учебно-тренировочный этап (УТ (СС))                 | 1-й год             | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Юношеские спортивные разряды («третий», «второй», «первый» юношеский спортивный разряд) |
|                                                     | 2-й год             |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 3-й год             |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 4-й год             | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Взрослые спортивные разряды («третий», «второй», «первый» спортивный разряд)            |
|                                                     | 5-й год             |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | 1-й год             | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | «Первый» спортивный разряд                                                              |
|                                                     | свыше 1-го года     |                                                                                                                                                              | КМС (кандидат в мастера спорта)                                                         |

**Легкая атлетика**  
**Пр. №996 от 16.11.2022г. Минспорта РФ (Зарегистрировано в Минюсте РФ №71593 от 16.12.2022г.)**

**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**  
*(приложение № 1 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)*

| Этапы спортивной подготовки                                         | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки (НП)                                      | 3                                                  | 9                                                              | 10-20                   |
| Учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ (СС)) | 2-5                                                | 12                                                             | 8-16                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)                 | не ограничивается                                  | 14                                                             | 2-4                     |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
*(приложение № 2 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)*

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет | -                                             |
| Количество часов в неделю         | 4,5-6                              | 6-8        | 9-14                                                      | 12-18          | 18-24                                         |
| Количество тренировок в неделю    | 3-4                                | 3-5        | 3-5                                                       | 4-6            | 6                                             |
| Общее количество часов в год      | 234-312                            | 312-416    | 468-728                                                   | 624-936        | 936-1248                                      |
| Общее количество тренировок в год | 156-208                            | 156-260    | 156-260                                                   | 208-312        | 312                                           |

**Объем соревновательной деятельности**  
*(приложение № 4к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)*

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
|  | Этапы и годы спортивной подготовки |
|--|------------------------------------|

| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              | до года                   | свыше года | до трех лет                                               | свыше трех лет | -                                             |
| Контрольные                  | 1                         | 2          | 4                                                         | 4              | 6                                             |
| Отборочные                   | -                         | 1          | 1                                                         | 2              | 2                                             |
| Основные                     | -                         | 1          | 1                                                         | 2              | 2                                             |

### Качественный состав группы спортивной подготовки

| Требования к уровню подготовки                      |                   |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Название                                            | Продолжительность | Результаты выполнения этапных нормативов                                                                                                                     | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)                                    |
| Этап начальной подготовки (НП)                      | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки                                                                             | -                                                                                       |
|                                                     | 2-й – 3-й год     | выполнение нормативов по ОФП для <i>зачисления перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки                                                     | -                                                                                       |
| Учебно-тренировочный этап (УТ (СС))                 | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Юношеские спортивные разряды («третий», «второй», «первый» юношеский спортивный разряд) |
|                                                     | 2-й год           |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 3-й год           |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 4-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Взрослые спортивные разряды («третий», «второй», «первый» спортивный разряд)            |
|                                                     | 5-й год           |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | не ограничивается | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | КМС (кандидат в мастера спорта)                                                         |

**Спортивная борьба**  
**Пр. №1091 от 30.11.2022г. Минспорта РФ (Зарегистрировано в Минюсте РФ № 71478 от 13.12.2022 г.)**

**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**  
*(приложение № 1 ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)*

| Этапы спортивной подготовки                         | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки (НП)                      | 4                                                  | 7                                                              | 10-20                   |
| Учебно-тренировочный этап (УТ(СС))                  | 3-4                                                | 11                                                             | 8-16                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | не ограничивается                                  | 14                                                             | 4-8                     |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
*(приложение № 2 ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)*

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Количество часов в неделю         | 4,5-6                              | 6-8        | 10-12                                                     | 12-20          | 20-28                                         |
| Количество тренировок в неделю    | 3-4                                | 3-5        | 4-6                                                       | 4-6            | 6                                             |
| Общее количество часов в год      | 234-312                            | 312-416    | 520-624                                                   | 624-1040       | 1040-1456                                     |
| Общее количество тренировок в год | 156-208                            | 156-260    | 208-312                                                   | 208-312        | 312                                           |

**Объем соревновательной деятельности**  
*(приложение № 4 ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)*

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |       |                                                           |            |                                               |
|------------------------------|------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше | До трех лет                                               | Свыше трех |                                               |

|             |   |      |   |     |   |
|-------------|---|------|---|-----|---|
|             |   | года |   | лет |   |
| Контрольные | - | 2    | 3 | 4   | 5 |
| Отборочные  | - | -    | 1 | 1   | 1 |
| Основные    | - | -    | 1 | 1   | 1 |

### Качественный состав группы спортивной подготовки

| Требования к уровню подготовки                      |                     |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Название                                            | Продолжительность   | Результаты выполнения этапных нормативов                                                                                                                     | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)                                    |
| Этап начальной подготовки (НП)                      | 1-й год             | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления и перевода</i> на этап спортивной подготовки                                                            | -                                                                                       |
|                                                     | 2-й – 3-й – 4-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки                                             | -                                                                                       |
| Учебно-тренировочный этап (УТ (СС))                 | 1-й год             | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Юношеские спортивные разряды («третий», «второй», «первый» юношеский спортивный разряд) |
|                                                     | 2-й год             |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 3-й год             |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 4-й год             | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Взрослые спортивные разряды («третий», «второй», «первый» спортивный разряд)            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | не ограничивается   | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | КМС (кандидат в мастера спорта)                                                         |

## Кикбоксинг

**Пр. №885 от 31.10.2022 Минспорта РФ (Зарегистрировано в Минюсте РФ № 71307 от 01.12.2022 г.)**

**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**  
(приложение № 1 ФССП по виду спорта «кикбоксинг»)

| Этапы спортивной подготовки                         | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки (НП)                      | 1-3                                                | 10                                                             | 12-24                   |
| Учебно-тренировочный этап (УТ (СС))                 | 4-5                                                | 11                                                             | 10-20                   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | не ограничивается                                  | 15                                                             | 4-8                     |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
(приложение № 2 ФССП по виду спорта «кикбоксинг»)

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования 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                                         |
| Количество тренировок в неделю    | 3-4                                | 3-5        | 3-5                                                       | 4-6            | 7                                             |
| Общее количество часов в год      | 234-312                            | 312-416    | 416-728                                                   | 624-936        | 832-1248                                      |
| Общее количество тренировок в год | 156-208                            | 156-260    | 156-260                                                   | 208-312        | 312                                           |

**Объем соревновательной деятельности**  
(приложение № 3 ФССП по виду спорта «кикбоксинг»)

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                           |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного |

|                                                     | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | мастерства |
|-----------------------------------------------------|---------|------------|-------------|----------------|------------|
| Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма |         |            |             |                |            |
| Контрольные                                         | 1       | 2          | 5           | 5              | 2          |
| Отборочные                                          | 1       | 1          | 2           | 3              | 2          |
| Основные                                            | 1       | 1          | 1           | 2              | 2          |
| Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг |         |            |             |                |            |
| Контрольные                                         | 1       | 2          | 5           | 5              | 2          |
| Отборочные                                          | 1       | 1          | 2           | 3              | 2          |
| Основные                                            | 1       | 1          | 1           | 2              | 2          |
| Для спортивных дисциплин K1, фулл-контакт, лоу-кик  |         |            |             |                |            |
| Контрольные                                         | 1       | 1          | 3           | 2              | 2          |
| Отборочные                                          | -       | -          | 1           | 2              | 2          |
| Основные                                            | -       | -          | 1           | 2              | 2          |

### Качественный состав группы спортивной подготовки

| Требования к уровню подготовки                      |                   |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Название                                            | Продолжительность | Результаты выполнения этапных нормативов                                                                                                                     | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)                                    |
| Этап начальной подготовки (НП)                      | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП для <i>зачисления и перевода</i> на этап спортивной подготовки                                                                  | -                                                                                       |
|                                                     | 2-й – 3-й год     | выполнение нормативов по ОФП для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки                                                   | -                                                                                       |
| Учебно-тренировочный этап (УТ (СС))                 | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Юношеские спортивные разряды («третий», «второй», «первый» юношеский спортивный разряд) |
|                                                     | 2-й год           |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 3-й год           |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 4-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Взрослые спортивные разряды («третий», «второй», «первый» спортивный разряд)            |
|                                                     | 5-й год           |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | не ограничивается | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | КМС (кандидат в мастера спорта)                                                         |

**Смешанное боевое единоборство (ММА)**  
**Пр. №1029 Минспорта РФ от 21.11.2022г. (Зарегистрировано в Минюсте РФ № 71649 от 19.12.2022г.)**

**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**  
*(приложение № 1 ФССП по виду спорта «СБЕ (ММА)»)*

| Этапы спортивной подготовки                                        | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки (НП)                                     | 2-3                                                | 10                                                             | 12-24                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ(СС)) | 4                                                  | 12                                                             | 10-20                   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)                | Не ограничивается                                  | 16                                                             | 3-6                     |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
*(приложение № 2 ФССП по виду спорта «СБЕ (ММА)»)*

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                |                |                                               |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (СС) |                | Этап совершенствования 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                                         |
| Количество тренировок в неделю    | 3-4                                | 3-5        | 3-5                            | 4-6            | 6                                             |
| Общее количество часов в год      | 234-312                            | 312-416    | 416-728                        | 624-936        | 832-1248                                      |
| Общее количество тренировок в год | 156-208                            | 156-260    | 156-260                        | 208-312        | 312                                           |

**Объем соревновательной деятельности**  
*(Приложение № 4 ФССП по виду спорта «СБЕ (ММА)»)*

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |

|             |   |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|---|
| Контрольные | - | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные  | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные    | - | - | 1 | 1 | 2 |

### Качественный состав группы спортивной подготовки

| Требования к уровню подготовки                      |                   |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Название                                            | Продолжительность | Результаты выполнения этапных нормативов                                                                                                                     | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)                                    |
| Этап начальной подготовки (НП)                      | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления и перевода</i> на этап спортивной подготовки                                                            | -                                                                                       |
|                                                     | 2-й – 3-й год     | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки                                             | -                                                                                       |
| Учебно-тренировочный этап (УТ (СС))                 | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Юношеские спортивные разряды («третий», «второй», «первый» юношеский спортивный разряд) |
|                                                     | 2-й год           |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 3-й год           |                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|                                                     | 4-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | Взрослые спортивные разряды («третий», «второй», «первый» спортивный разряд)            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | не ограничивается | выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для <i>зачисления и перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки | КМС (кандидат в мастера спорта)                                                         |