



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 67612

от "03" марта 2022.

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

**ПРИКАЗ**

«24» января 2022 г.

№ 35

г. Москва

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

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 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 «сумо».
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.12.2014 № 1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта сумо» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.02.2015, регистрационный № 36027).
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

**УТВЕРЖДЕН**  
приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

## **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «сумо»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой IV Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

### **I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:  
название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;  
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;  
год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:  
название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;  
цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;  
срок реализации Программы;  
характеристика вида спорта «сумо», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:  
структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);  
продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для

зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

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

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «сумо»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «сумо» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, весовую категорию, а также особенности вида спорта «сумо» и включают:

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «сумо» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «сумо» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо» (приложение № 10 к ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «сумо»**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола, весовой категории и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «сумо»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
 формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;  
 повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;  
 освоение основ техники и тактики по виду спорта «сумо»;  
 приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;  
 общие знания об антидопинговых правилах;  
 укрепление здоровья;  
 отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «сумо»;  
 повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;  
 формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;  
 соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;  
 овладение навыками самоконтроля;  
 приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;  
 достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;  
 овладение основами теоретических знаний о виде спорта «сумо»;  
 знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «сумо»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сумо»**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сумо» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «сумо» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

#### **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, 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).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «сумо», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с

---

<sup>1</sup>с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям 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, размером не менее 8x8 м, оборудованного для занятий видом спорта «сумо»;

наличие тренировочного спортивного зала для размещения спортивного оборудования и инвентаря;

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том



числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

14.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Требования к объему тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	21	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	1092	1248

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного  
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-60	40-56	37-48	25-32	29-39	30-40
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	20-22
Техническая подготовка (%)	15-23	22-28	24-30	32-42	26-34	32-36
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	2	2	2	3	3
Основные	-	2	2	3	4	4

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

### Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Влияние физических качеств на результативность**

Физические качества	Уровень влияния
Сила	3
Быстрота	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.



Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «сумо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10	11
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет</b>				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	14
2.5.	Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,5
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
3.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	150

3.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	17
3.5.	Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «сумо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 40 кг», «весовая категория 45 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 65+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 75+ кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 85 кг»;</p> <p>для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 35 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 45 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ кг», «весовая категория 65 кг»</p>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			13	12
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			9	8
1.4.	Жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	количество раз	не менее	
			1	-
1.5.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	количество раз	не менее	
			-	1
1.6.	Становая тяга штанги весом, равным 120% от веса лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	количество раз	не менее	
			1	-
1.7.	Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	количество раз	не менее	
			-	1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	

2. Нормативы общей физической подготовки для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 90 кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 95 кг», «весовая категория 95+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», «весовая категория 115 кг», «весовая категория 115+ кг», «абсолютная категория»; для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 65+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 75+ кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «абсолютная категория»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 от веса лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	количество раз	не менее	
			1	-
2.5.	Жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	количество раз	не менее	
			-	1
2.6.	Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	количество раз	не менее	
			1	-
2.7.	Становая тяга штанги весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	количество раз	не менее	
			-	1
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «сумо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 65+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 75+ кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 85 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 95 кг», «весовая категория 95+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», «весовая категория 115 кг»; для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: «весовая категория 45 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 75+ кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 80 кг»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			15	13
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	9
1.4.	Жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	-
1.5.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			-	1
1.6.	Становая тяга штанги весом, равным 120% веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	-
1.7.	Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юниорок)	количество раз	не менее	
			-	1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	

2. Нормативы общей физической подготовки для юношей и juniоров для спортивных дисциплин: «весовая категория 115+ кг», «абсолютная категория»; для девушек и juniорок для спортивных дисциплин: «весовая категория 80+ кг», «абсолютная категория»			
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			25      15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее
			13      11
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее
			9      8
2.4.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку (	количество раз	не менее
			1      -
2.5.	Жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее
			-      1
2.6.	Становая тяга штанги собственного веса	количество раз	не менее
			1      -
2.7.	Становая тяга штанги весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее
			-      1
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее
			+3
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «сумо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры /мужчины	юниорки/ женщины
1.	<p>Нормативы общей физической подготовки для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 65+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 75+ кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 85 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 95 кг», «весовая категория 95+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», «весовая категория 115 кг»;</p> <p>для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 75+ кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 80 кг»</p>			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			16	14
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			11	10
1.4.	Жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	-
1.5.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			-	1
1.6.	Становая тяга штанги весом, равным 120% веса лица, проходящего спортивную подготовку собственного веса	количество раз	не менее	
			1	-
1.7.	Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			-	1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	185

1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	
2. Нормативы общей физической подготовки для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 115+ кг», «абсолютная категория»; для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 80+ кг», «абсолютная категория»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	20
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			14	12
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	-
2.5.	Жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			-	1
2.6.	Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	-
2.7.	Становая тяга штанги весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			-	1
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		



Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Блины для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	3
2.	Весы электронные медицинские до 150 кг	штук	1
3.	Гриф для штанги с замками	штук	2
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Покрытие «татами» тренировочное (8x8 м)	комплект	1
6.	Покрытие для сумо «дохё» тренировочное (8x8 м)	комплект	1
7.	Секундомер	штук	1
8.	Скамейка гимнастическая	штук	2
9.	Скамья для жима лежа	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	3
11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2

Приложение № 12  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «сумо»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «24» января 2022 г. № 38

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Маваси (пояс)	штук	1
2.	Трико борцовское (для женщин)	штук	1
3.	Шорты облегающие (для мужчин)	штук	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
1.	Маваси (пояс)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Трико борцовское (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Шорты облегающие (для мужчин)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1