

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)														
К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: - не ниже 3 спортивного разряда (min возраст - 13 лет); этап совершенствования спортивного мастерства: 1 спортивный разряд (min возраст - 14 лет).														
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства					Критерии оценки	
			Возрастная группа	Весовая категория (кг)	Юноши	Весовая категория (кг)	Девушки	Возрастная группа	Весовая категория (кг)	Юноши	Весовая категория (кг)	Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	11-12 лет	55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+	не менее 8	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее 7	Вне зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73	не менее 18	52, 52+, 57, 57+, 63	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
			13 лет и старше	60, 66, 66+, 73, 73+	не менее 11	52, 52+, 57, 63, 63+	не менее 10		73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 14	63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 12		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	11-12 лет	55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+	не менее 11	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее 10	Вне зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73	не менее 20	52, 52+, 57, 57+, 63	не менее 16	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
			13 лет и старше	60, 66, 66+, 73, 73+	не менее 15	52, 52+, 57, 63, 63+	не менее 14		73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 17	63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 15		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11-12 лет	55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+	не менее +4 см	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее +5	Вне зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73	не менее +4	52, 52+, 57, 57+, 63	не менее +5	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
			13 лет и старше	60, 66, 66+, 73, 73+		52, 52+, 57, 63, 63+			73+, 81, 90, 90+, 100, 100+		63+, 70, 70+, 78, 78+			
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	11-12 лет	55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+	не более 10,1	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не более 10,7	Вне зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73	не более 9,6	52, 52+, 57, 57+, 63	не более 10,2	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			13 лет и старше	60, 66, 66+, 73, 73+	не более 10,0	52, 52+, 57, 63, 63+	не более 10,6		73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не более 9,8	63+, 70, 70+, 78, 78+	не более 10,4		
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	количество раз	11-12 лет	55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+	не менее 11	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее 10	Вне зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73	не менее 16	52, 52+, 57, 57+, 63	не менее 14	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 3 упражнения
			13 лет и старше	60, 66, 66+, 73, 73+	не менее 12	52, 52+, 57, 63, 63+	не менее 11		73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 14	63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 13 раз		
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	11-12 лет	55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+	не менее 100	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее 90	Вне зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73	не менее 170	52, 52+, 57, 57+, 63	не менее 150	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5см
			13 лет и старше	60, 66, 66+, 73, 73+	не менее 115	52, 52+, 57, 63, 63+	не менее 105		73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 160	63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 145		

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Дзюдо»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место	100
		5-7 место	70
2	Финал Спартакиады учащихся России	1-3 место	80
3	Первенство ФО	5-7 место	60
		1-3 место	50
		5-7 место	20
4	Первенство субъекта РФ	1-2 место	15