

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «Дзюдо»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 спортивный разряд;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1 спортивный разряд;
- на этапе высшего спортивного мастерства – МС.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы
		Для спортивных дисциплин:						
		Юноши 11-12 лет	Девушки 11-12 лет	Юноши, Мужчины	Девушки, Женщины	Юноши, Мужчины	Девушки, Женщины	
		ката, весовая категория 26 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 46+ кг, весовая категория 50 кг	ката, весовая категория 24 кг, весовая категория 27 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 33 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 36 кг	ката, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 46+ кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг,	ката, весовая категория 33 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 44+ кг, весовая категория 48 кг	ката, весовая категория 46 кг, весовая категория 46+ кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, , весовая категория 66+ кг	ката, весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 44+ кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 57+ кг	
Нормативы общей физической подготовки:								
1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	не менее 10 раз	не менее 9 раз	не менее 18 раз	не менее 15 раз		не менее 19 раз	10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине					не менее 9 раз		10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 12 раз	не менее 11 раз	не менее 20 раз	не менее 16 раз	не менее 27раз	не менее 12 раз	10
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см	не менее +5 см	не менее +4 см	не менее +5 см	не менее +4 см	не менее +5 см	10
Нормативы специальной физической подготовки:								

1.	Челночный бег 3x10 м	не более 10,0	не более 10,6 с	не более 9,6 с	не более 10,2 с	не более 9,0 с	не более 9,6 с	10
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с.)	не менее 12 раз	не менее 10 раз	не менее 16 раз	не менее 14 раз	не менее 20 раз	не менее 18 раз	15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 105 см	не менее 100 см	не менее 170 см	не менее 150 см	не менее 195 см	не менее 160 см	15
Для спортивных дисциплин:								Баллы
Контрольные упражнения (тесты)	Юноши 11-12 лет	Девушки 11-12 лет	Юноши, Мужчины	Девушки, Женщины	Юноши	Девушки		
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 66 + кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 73+ кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 44+ кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 57+ кг, весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг	весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 66+ кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 57+ кг, весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг		
Нормативы общей физической подготовки:								
1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	не менее 8 раз	не менее 7 раз	не менее 14 раз	не менее 12 раз		не менее 15 раз	10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине					не менее 7 раз		10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 11 раз	не менее 10 раз	не менее 17 раз	не менее 15 раз	не менее 26 раз	не менее 19 раз	10
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4	не менее +5	не менее +4	не менее +5	не менее +4	не менее +5	10
Нормативы специальной физической подготовки:								
1.	Челночный бег 3x10 м	не более 10,1 с	не более 10,7 с	не более 9,8 с	не более 10,4 с	не более 9,6 с	не более 10,1 с	10
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с.)	не менее 11 раз	не менее 10 раз	не менее 14 раз	не менее 13 раз	не менее 18 раз	не менее 16 раз	15
3.	Прыжок в длину с места	не менее 100 см	не менее 90 см	не менее 160 см	не менее 145 см	не менее 175 см	не менее 150 см	15

	толчком двумя ногами							
Контрольные упражнения (тесты)	Для спортивных дисциплин:							Баллы
	Юноши 13 лет и старше	Девушки 13 лет и старше						
	ката, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 46+ кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг	ката, весовая категория 33 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 44+ кг, весовая категория 48 кг						
Нормативы общей физической подготовки:								
1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	не менее 14 раз	не менее 13 раз					10
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз	не менее 14 раз					10
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4	не менее +5					
Нормативы специальной физической подготовки:								
1.	Челночный бег 3x10 м	не более 9,8 с	не более 10,4 с					10
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с.)	не менее 14 раз	не менее 11 раз					15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 125 см	не менее 120 см					15
Контрольные упражнения (тесты)	Для спортивных дисциплин:							Баллы
	Юноши 13 лет и старше	Девушки 13 лет и старше						
	весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 66+	ката, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг,						

		кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 73+ кг	весовая категория 57+ кг, весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг					
Нормативы общей физической подготовки:								
1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	не менее 11 раз	не менее 10 раз					10
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз	не менее 14 раз					10
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4	не менее +5					10
Нормативы специальной физической подготовки:								
1.	Челночный бег 3x10 м	не более 10,0 с	не более 10,6 с					10
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с.)	не менее 12 раз	не менее 11 раз					15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 115 см	не менее 105 см					15
Обязательная техническая программа для всех спортивных дисциплин								
4.	Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности - забегания на борцовские мостики – 10 баллов - скоростные броски – 10 баллов - один борцовский комплекс – 10 баллов						30