

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

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 1 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – КМС;
- 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
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Мужчины	Женщины	
Нормативы общей физической подготовки								
1.	Бег 60 м	не более 10,4 с	не более 10,9 с	не более 8,2 с	не более 9,6 с			5
2.	Бег 100 м					не более 13,4 с	не более 16,0 с	5
3.	Бег 2000 м			не более 8 мин 10 с	не более 10 мин 00 с		не более 9 мин 50 с	5
4.	Бег 3000 м					не более 12 мин 40 с		5
5.	Бег 1500 м	не более 8,05 с	не более 8,29 с					10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 18 раз	не менее 9 раз	не менее 36 раз	не менее 15 раз	не менее 42 раз	не менее 16 раз	5
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5 см	не менее +6 см	не менее +11 см	не менее +15 см	не менее +13 см	не менее +16 см	5
8.	Челночный бег 3x10 м	не более 8,7 с	не более 9,1 с	не более 7,2 с	не более 8,0 с	не более 6,9 с	не более 7,9 с	5
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см	не менее 145 см	не менее 215 см	не менее 180 см	не менее 230 см	не менее 185 см	5
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)			не менее 49 раз	не менее 43 раз	не менее 50 раз	не менее 44 раз	5
Нормативы специальной физической подготовки								
11.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	не более 19 с	не более 25 с					10

12.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)			не более 15 с	не более 18,3 с	не более 15 с	не более 18,3 с	5
13	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	не более 25 с	не более 28 с	не более 18 с	не более 20 с	не более 18 с	не более 20 с	10
14	10 бросков партнера через бедро (передний подножкой, под-хватом, через спину)	не более 21 с	не более 26 с					15
15	10 бросков партнера через бедро (передний подножкой, под-хватом, через спину)			не более 14,5 с	не более 17 с	не более 14,5 с	не более 17 с	10
16	10 бросков партнера через грудь			не более 17 с	не более 20 с	не более 17 с	не более 20 с	5
17	Подтягивание из виса на высокой перекладине			не менее 12 раз	не менее 8 раз	не менее 12 раз	не менее 8 раз	5
18	Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности - один борцовский комплекс						30