

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**  
Для поступающих по виду спорта «Дзюдо»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации): свыше трех лет - 1 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 3 спортивный разряд (мин возраст - 11 лет);
- на этапе совершенствования спортивного мастера: до одного года - 1 спортивный разряд, свыше одного года - спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта" (мин возраст - 14 лет);
- на этапе высшего спортивного мастерства: спортивное звание "Мастер спорта" (мин возраст - 16 лет).

№ п/п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастера				Этап высшего спортивного мастерства				Критерии оценки				
		Возрастная группа	Весовая категория (кг)	Юноши	Весовая категория (кг)	Юноши	Весовая категория (кг)	Девушки	Возрастная группа	Весовая категория (кг)	Юноши	Весовая категория (кг)	Девушки					
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>																		
1.1.	Подтягивание на виса на низкой перекладине 90 см	11-12 лет 13 лет и старше	34, 38, 42, 46, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	не менее 8 раз не менее 11 раз	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее 7 раз не менее 10 раз	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 18 раз не менее 14 раз	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 15 раз не менее 12 раз	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 7 раз не менее 5 раз	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 15 раз не менее 12 раз	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине						Вис зависимости от возраста					60, 66, 66+, 73	73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 7 раз не менее 5 раз			5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11-12 лет 13 лет и старше	34, 38, 42, 46, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	не менее 11 раз не менее 15 раз	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее 10 раз не менее 14 раз	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 20 раз не менее 17 раз	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 16 раз не менее 15 раз	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 26 раз не менее 23 раз	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 19 раз не менее 16 раз	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	11-12 лет 13 лет и старше	34, 38, 42, 46, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	не менее 4-4 см не менее 4-4 см	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее 4-5 см не менее 4-4 см	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 5 см не менее 4 см	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 5 см не менее 5 см	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 4 см не менее 4 см	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 4 см не менее 4 см	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>																		
2.1.	Челночный бег 3х10 м	11-12 лет 13 лет и старше	34, 38, 42, 46, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	не более 10,1 сек не более 10,0 сек	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не более 10,7 сек не более 10,6 сек	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не более 9,6 сек не более 9,8 сек	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не более 10,2 сек не более 10,4 сек	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не более 9,6 сек не более 9,8 сек	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не более 10,2 сек не более 10,3 сек	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+ 1 балл за каждые 1 см
2.2.	Понимание рукояток из положения лежа на спине (за 30 сек)	11-12 лет 13 лет и старше	34, 38, 42, 46, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	не менее 11 раз не менее 12 раз	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее 10 раз не менее 11 раз	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 16 раз не менее 14 раз	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 14 раз не менее 13 раз	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 18 раз не менее 16 раз	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 16 раз не менее 14 раз	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных подтягиваний
2.3.	Пряжко в длину с места толчком двумя ногами	11-12 лет 13 лет и старше	34, 38, 42, 46, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	не менее 100 см не менее 115 см	44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+	не менее 90 см не менее 105 см	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 170 см не менее 160 см	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 150 см не менее 145 см	Вис зависимости от возраста	60, 66, 66+, 73 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	не менее 175 см не менее 165 см	52, 52+, 57, 57+, 63 63+, 70, 70+, 78, 78+	не менее 150 см не менее 145 см	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+ 1 балл за каждые 10 см

Приложение № 4  
к приказу АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва» от 18.03.2024г. №228-од

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