

## Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «Самбо»

К прохождению всесторонних испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации): свыше трех лет - не ниже 2 спортивного разряда (тип возраст - 13 лет); с 8 класса;
- на этапе совершенствования спортивного мастера: - спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта" (тип возраст - 14 лет);
- на этапе высшего спортивного мастерства: - спортивное звание "Мастер спорта" (тип возраст - 16 лет).

### 1. Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастера			Этап высшего спортивного мастерства			Критерии оценки		
		Весовая категория (кг)	Юноши	Весовая категория (кг)	Юноши	Весовая категория (кг)	Девушки	Весовая категория (кг)	Юноши	Весовая категория (кг)		Девушки	
1.1.	Бег 60 м	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 10,4 сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 10,9 сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 9,6 сек	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,2 сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 9,6 сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 1 сек
		53, 58, 64+	не более 10,6 сек	54, 59+	не более 10,11 сек	54, 59+	не более 9,8 сек	53, 58, 64+	не более 8,4 сек	54, 59+	не более 9,8 сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.2.	Бег 100 м	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,05 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,29 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,12 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 20 сек
		53, 58, 64+	не более 8,08 мин/сек	54, 59+	не более 8,32 мин/сек	54, 59+	не более 8,2 мин/сек	53, 58, 64+	не более 8,12 мин/сек	54, 59+	не более 8,2 мин/сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.3.	Бег 1500 м	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,05 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,29 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,12 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 20 сек
		53, 58, 64+	не более 8,08 мин/сек	54, 59+	не более 8,32 мин/сек	54, 59+	не более 8,2 мин/сек	53, 58, 64+	не более 8,12 мин/сек	54, 59+	не более 8,2 мин/сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.4.	Бег 2000 м	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,05 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,29 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,12 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 20 сек
		53, 58, 64+	не более 8,08 мин/сек	54, 59+	не более 8,32 мин/сек	54, 59+	не более 8,2 мин/сек	53, 58, 64+	не более 8,12 мин/сек	54, 59+	не более 8,2 мин/сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.5.	Бег 3000 м	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,05 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,29 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,12 мин/сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 20 сек
		53, 58, 64+	не более 8,08 мин/сек	54, 59+	не более 8,32 мин/сек	54, 59+	не более 8,2 мин/сек	53, 58, 64+	не более 8,12 мин/сек	54, 59+	не более 8,2 мин/сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 18 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 9 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 9 раз	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 36 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 15 раз	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 10 дополнительных сгибаний и разгибаний
		53, 58, 64+	не менее 16 раз	54, 59+	не менее 7 раз	54, 59+	не менее 12 раз	53, 58, 64+	не менее 36 раз	54, 59+	не менее 16 раз	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гор. уровня скамьи)	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 13 см	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 14 см	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 15 см	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 11 см	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 15 см	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 1 см
		53, 58, 64+	не менее 13 см	54, 59+	не менее 14 см	54, 59+	не менее 15 см	53, 58, 64+	не менее 11 см	54, 59+	не менее 15 см	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.8.	Челночный бег 3х10 м	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 8,7 сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 9,1 сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	35, 38, 42, 46, 49, 50	не более 7,2 сек	34, 37, 40, 43, 47, 50	не более 8,0 сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 1 сек
		53, 58, 64+	не более 8,9 сек	54, 59+	не более 9,3 сек	54, 59+	не более 8,2 сек	53, 58, 64+	не более 7,4 сек	54, 59+	не более 8,2 сек	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.9.	Пряжка в длину с места толчком двумя ногами	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 160 см	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 145 см	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 180 см	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 215 см	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 180 см	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 5 дополнительных сантиметров
		53, 58, 64+	не менее 150 см	54, 59+	не менее 133 см	54, 59+	не менее 200 см	53, 58, 64+	не менее 215 см	54, 59+	не менее 180 см	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 4 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 4 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 43 раза	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 49 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 43 раза	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 5 дополнительных поджимов
		53, 58, 64+	не менее 2 раз	54, 59+	не менее 11 раз	54, 59+	не менее 39 раз	53, 58, 64+	не менее 44 раз	54, 59+	не менее 39 раз	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 4 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 4 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 43 раза	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 49 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 43 раза	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 5 дополнительных подтягиваний
		53, 58, 64+	не менее 2 раз	54, 59+	не менее 11 раз	54, 59+	не менее 39 раз	53, 58, 64+	не менее 44 раз	54, 59+	не менее 39 раз	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	
1.12.	Подтягивание из виса на низкой	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 4 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 4 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 43 раза	35, 38, 42, 46, 49, 50	не менее 49 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50	не менее 43 раза	5 баллов – выполнена 0 баллов – не выполнена	+1 балл за каждые 5 дополнительных подтягиваний





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 «Самбо»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место 4-6 место 7-10 место 11-20 место	80 60 50 30
2	Первенство ФО	1 место 2-3 место 4-6 место 7-10 место	45 40 20 10
3	Первенство субъекта РФ	1 место 2-3 место 4-6 место	25 20 10