**Нормативы общей физической и специальной физической** **подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет** |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| -1 | 0 | +1 | +3 | +7 | 0 | +1 | +2 | +5 | +9 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель,дистанция 6 м | количество попаданий | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет** |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 2 | 3 | 6 | 10 | 0 | 1 | 2 | 4 | 7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4 | 5 | 6 | 11 | 18 | 3 | 4 | 5 | 7 | 12 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 0 | +1 | +2 | +3 | +7 | +1 | +2 | +3 | +5 | +9 |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет** |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3 | 4 | 5 | 10 | 16 | 2 | 3 | 4 | 7 | 12 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6 | 7 | 8 | 11 | 18 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| +1 | +2 | +3 | +5 | +7 | +2 | +3 | +4 | +6 | +9 |
| **4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше** |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5 | 6 | 7 | 13 | 21 | 4 | 5 | 6 | 10 | 16 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8 | 9 | 10 | 13 | 22 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| +2 | +3 | +4 | +6 | +8 | +3 | +4 | +5 | +8 | +11 |
| **5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет** |
| 5.1. | Челночный бег 3×10 м | с | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11,6 | 11,3 | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 12,0 | 11,7 | 11,4 | 11,3 | 10,8 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0 | 1 | 2 | 10 | 11 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 50 | 55 | 60 | 85 | 95 | 40 | 45 | 50 | 77 | 87 |
| **6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет** |
| 6.1. | Челночный бег 3×10 м | с | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11,2 | 10,9 | 10,6 | 9,8 | 9,1 | 11,8 | 11,5 | 11,2 | 10,2 | 9,4 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 60 | 65 | 70 | 108 | 122 | 50 | 55 | 60 | 103 | 117 |
| **7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет** |
| 7.1. | Челночный бег 3×10 м | с | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11,0 | 10,7 | 10,4 | 9,8 | 9,1 | 11,7 | 11,4 | 11,0 | 10,2 | 9,4 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 70 | 75 | 80 | 108 | 122 | 60 | 65 | 70 | 103 | 117 |
| **8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше** |
| 8.1. | Челночный бег 3×10 м | с | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10,8 | 10,5 | 10,2 | 9,7 | 9,2 | 11,4 | 11,1 | 10,8 | 10,1 | 9,4 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 85 | 90 | 95 | 128 | 142 | 75 | 80 | 85 | 118 | 132 |