**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | | | |
| юноши | | | | | девушки | | | | |
| 1 **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы** **11-12 лет** для спортивных дисциплин: для юношей - «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»;  для девушек – «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,  «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг» | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5 | 8 | 10 | 13 | 21 | 3 | 6 | 9 | 12 | 16 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6 | 9 | 12 | 15 | 22 | 5 | 8 | 11 | 13 | 15 |
| 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** |
| 0 | +2 | +4 | +6 | +8 | +1 | +3 | +5 | +8 | +11 |
| 2. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной** группы **11-12 лет** для спортивных дисциплин: для юношей – «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»;  для девушек – «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 63+ кг» | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3 | 6 | 8 | 11 | 19 | 1 | 4 | 7 | 10 | 14 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5 | 8 | 11 | 14 | 21 | 4 | 7 | 10 | 12 | 14 |
| 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 | +2 | +4 | +6 | +8 | +1 | +3 | +5 | +8 | +11 |
| 3. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет** и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «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»;  для девушек – «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг» | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10 | 12 | 14 | 16 | 24 | 7 | 10 | 13 | 14 | 18 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9 | 12 | 15 | 18 | 29 | 6 | 9 | 14 | 16 | 18 |
| 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** |
| 0 | +2 | +4 | +6 | +9 | 0 | +2 | +5 | +8 | +13 |
| 4 **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы** **13 лет** и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – , «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг» | | | | | | | | | | | | |
| .1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 7 | 9 | 11 | 13 | 21 | 4 | 7 | 10 | 11 | 15 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9 | 12 | 15 | 18 | 29 | 6 | 9 | 14 | 16 | 18 |
| 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** |
| 0 | +2 | +4 | +6 | +9 | 0 | +2 | +5 | +8 | +13 |
| 5. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы** **11-12 лет** для спортивных дисциплин: для юношей – «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»;  для девушек – «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,  «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг» | | | | | | | | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3х10 м | с | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 8,4 | 11,6 | 11,1 | 10,6 | 9,6 | 8,6 |
| 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** |
| 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 95 | 100 | 105 | 128 | 142 | 90 | 95 | 100 | 118 | 132 |
| 6. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет** для спортивных дисциплин: для юношей – «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»;  для девушек – «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 63+ кг» | | | | | | | | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3х10 м | с | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10,9 | 10,4 | 10,1 | 9,6 | 8,5 | 11,7 | 11,2 | 10,7 | 9,7 | 8,7 |
| 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** |
| 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 4 | 7 | 10 | 12 | 15 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 90 | 95 | 100 | 123 | 137 | 80 | 85 | 90 | 108 | 122 |
| 7. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы** **13 лет и старше**  для спортивных дисциплин: для юношей - «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»;  Для девушек - «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг» | | | | | | | | | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3х10 м | с | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10,2 | 10,0 | 9,8 | 8,5 | 7,7 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 9,6 | 8,9 |
| 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** |
| 10 | 12 | 14 | 18 | 22 | 8 | 10 | 12 | 16 | 20 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 115 | 120 | 125 | 147 | 162 | 110 | 115 | 120 | 132 | 147 |
| 8. **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше** для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг»,  «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг»,  «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг» | | | | | | | | | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3х10 м | с | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10,4 | 10,2 | 10,0 | 8,5 | 7,7 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 9,6 | 8,9 |
| 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** |
| 9 | 11 | 12 | 17 | 21 | 7 | 9 | 11 | 15 | 19 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 105 | 110 | 115 | 147 | 162 | 95 | 100 | 105 | 132 | 147 |
| **9. Уровень спортивной квалификации** | | | | | | | | | | | | |
| 9.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | | | |
| 9.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | | | | | |