

к Правилам приема на обучение  
по дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по избранному виду спорта  
в ГБУ ДО КК «СШОР по самбо и дзюдо»

I. Формы индивидуального отбора,  
поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта **«ДЗЮДО»**, включающие требования, предъявляемые к  
физическим (двигательным) способностям поступающих  
с учетом бальной системы оценок.

1. Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
на **этап начальной подготовки** по виду спорта **«ДЗЮДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для возрастной группы <u>7 лет</u></b>						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			2	1		
1.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			4	3		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+2		
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее			
			2	1		
<b>2. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для возрастной группы <u>8 лет</u></b>						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			3	2		
2.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			6	5		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3		
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее			
			3	2		
<b>3. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для возрастной группы <u>9 лет</u></b>						
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			5	4		
3.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			8	7		
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3	+4		
<b>4. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для возрастной группы <u>10 лет и старше</u></b>						
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			7	6		
4.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	9		
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		

5. Нормативы специальной физической подготовки (СФП) для возрастной группы 7 лет					
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
			11,0	11,4	
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			4	2	
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			60	50	
6. Нормативы специальной физической подготовки (СФП) для возрастной группы 8 лет					
6.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			10,6	11,2	
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			6	4	
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			70	60	
7. Нормативы специальной физической подготовки (СФП) для возрастной группы 9 лет					
7.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			10,4	11,0	
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			8	6	
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			80	70	
8. Нормативы специальной физической подготовки (СФП) для возрастной группы 10 лет и старше					
8.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			10,2	10,8	
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			10	8	
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			95	85	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов (за выполнение 6 нормативов).

2. Нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
на учебно-тренировочный этап по виду спорта «ДЗЮДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы <b>общей физической подготовки (ОФП)</b> для возрастной группы <b>11-12 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «ката», «весовая категории 26, 32, 34, 38, 42, 46, 46+,50кг»; <b>девушек</b> – «ката», «весовая категории 24, 27, 30, 33, 36, 40кг»;						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 10      9		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12      11			
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4      +5			
2. Нормативы <b>общей физической подготовки (ОФП)</b> для возрастной группы <b>11-12 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «весовые категории 55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+кг»; <b>девушек</b> – «весовые категории 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+кг»;						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8      7		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11      10			
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4      +5			
3. Нормативы <b>общей физической подготовки (ОФП)</b> для возрастной группы <b>13 лет и старше</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»; <b>девушек</b> – «ката», «весовые категории 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»;						
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14      13		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15      14			
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4      +5			
4. Нормативы <b>общей физической подготовки (ОФП)</b> для возрастной группы <b>13 лет и старше</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «весовые категории 60, 66, 66+, 73 кг», 73+ кг»; <b>девушек</b> – «ката», «весовые категории 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+кг»;						
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11      10		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15      14			
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4      +5			
5. Нормативы <b>специальной физической подготовки (СФП)</b> для возрастной группы <b>11-12 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «ката», «весовая категории 26, 32, 34, 38, 42, 46, 46+,50кг»; <b>девушек</b> – «ката», «весовая категории 24, 27, 30, 33, 36, 40кг»;						
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более 10,0      10,6		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее 12      10			
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105      100			

**3. Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки**  
**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на**  
**этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ДЗЮДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы <b>общей физической подготовки (ОФП)</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей (мужчин)</b> – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»; <b>девушек (женщин)</b> – «ката», «весовые категории 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»;						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			18	15		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			20	16		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		
2. Нормативы <b>общей физической подготовки (ОФП)</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей (мужчин)</b> – «весовые категории 60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»; <b>девушек (женщин)</b> – «весовые категории 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг»;						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			14	14		
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			17	17		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+4		
3. Нормативы <b>специальной физической подготовки (СФП)</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей (мужчин)</b> – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»; <b>девушек (женщин)</b> – «ката», «весовые категории 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»;						
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			9,6	9,6		
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			16	16		
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			170	170		
4. Нормативы <b>специальной физической подготовки (СФП)</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей (мужчин)</b> – «весовые категории 60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»; <b>девушек (женщин)</b> – «весовые категории 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг»;						
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			9,8	9,8		
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			14	13		
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			160	145		
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>						
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	«первый спортивный разряд»			–7 баллов	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			– 8 баллов	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов (за выполнение 6 нормативов);
- плюс баллы за спортивный разряд.

**4. Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки и**  
**уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на**  
**этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «ДЗЮДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы <b>общей физической подготовки (ОФП)</b> для спортивных дисциплин: <b>для мужчин</b> – «ката», «весовая категория 46, 46+, 50, 55, 55+, 60 кг, 66, 66+ кг»; <b>для женщин</b> – «ката», «весовая категория 40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+ кг»						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			-	19		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			27	12		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		
2. Нормативы <b>общей физической подготовки (ОФП)</b> для спортивных дисциплин: <b>для мужчин</b> – «весовая категория 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»; <b>для женщин</b> – «весовая категория 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг»						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			-	15		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-		
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			26	9		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		
3. Нормативы <b>специальной физической подготовки (СФП)</b> для спортивных дисциплин: <b>для мужчин</b> – «ката», «весовая категория 46, 46+, 50, 55, 55+, 60 кг, 66, 66+ кг»; <b>для женщин</b> – «ката», «весовая категория 40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+ кг»						
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			9,0	9,6		
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			20	18		
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			195	160		
4. Нормативы <b>специальной физической подготовки (СФП)</b> для спортивных дисциплин: <b>для мужчин</b> – «весовая категория 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»; <b>для женщин</b> – «весовая категория 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг»						
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов	
			9,6	10,1		
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			18	16		
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			175	150		
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>						
5.1.	Спортивное звание «Мастер Спорта России»					9 баллов

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов (за выполнение 6 нормативов);
- плюс баллы за спортивное звание.

6. Нормативы <b>специальной физической подготовки (СФП)</b> для возрастной группы <b>11-12 лет</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «весовые категории 55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+кг»; <b>девушек</b> – «весовые категории 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+кг»;					
6.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
			10,1	10,7	
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее		
			11	10	
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			100	90	
7. Нормативы <b>специальной физической подготовки (СФП)</b> для возрастной группы <b>13 лет и старше</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»; <b>девушек</b> – «ката», «весовые категории 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»;					
7.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
			9,8	10,4	
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее		
			14	12	
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			125	120	
8. Нормативы <b>специальной физической подготовки (СФП)</b> для возрастной группы <b>13 лет и старше</b> для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «весовые категории 60, 66, 66+, 73 кг», 73+ кг»; <b>девушек</b> – «ката», «весовые категории 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+кг»;					
8.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
			10,0	10,6	
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее		
			12	11	
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			115	105	
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».		– 1 балл – 2 балла – 3 балла	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		– 4 балла – 5 баллов – 6 баллов	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов (за выполнение 6 нормативов);
- плюс баллы за спортивный разряд.