

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы мальчики девочки
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для спортивной дисциплины: «весовая категория»</b>							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 балл
			6,2	6,4	5,7	6,0	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		
			6.10	6.30	-	-	
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		
			-	-	8.20	8.55	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		
			+2	+3	+3	+4	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		
			9,6	9,9	9,0	9,4	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		
			130	120	150	135	
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		
			10	5	13	7	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		
			2	-	3	-	
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		
			-	7	-	9	
<b>2. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для спортивной дисциплины: «демонстрационное самбо»</b>							
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		сдан – 1 балл не сдан – 0 балл
			6,9	7,1	6,7	6,8	
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более		
			7.10	7.35	6.40	7.05	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		
			+1	+3	+3	+5	
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		
			10,3	10,6	10,0	10,4	
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		
			110	105	120	115	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления по спортивной дисциплины «весовая категория» – 8 баллов (за выполнение 8 нормативов).
- минимальное количество баллов для зачисления по спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» – 5 баллов (за выполнение 5 нормативов).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы юноши девушки
			юноши	девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для спортивной дисциплины: «весовая категория»</b>					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4   10,9		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05   8.29		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 18   9		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5   +6		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7   9,1		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160   145		
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 4   -		
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее -   11		
<b>2. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для спортивной дисциплины: «демонстрационное самбо»</b>					
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,5   12,0		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50   6.20		
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 13   7		
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4   +5		
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3   9,5		
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140   130		
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>					
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более 19,0   25,0		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 25,0   28,0		
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 21,0   26,0		
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>					
4.1.	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
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»			- 4 балла - 5 баллов - 6 баллов

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления по спортивной дисциплине «весовая категория» – 10 баллов за выполнение 10 нормативов плюс баллы за спортивное звание.
- минимальное количество баллов для зачисления по спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» – 6 баллов за выполнение 6 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

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

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив		Баллы юноши, девушки
			юноши	девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2   9,6		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10   10.00		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 36   15		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11   +15		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2   8,0		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215   180		
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 49   43		
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 12   -		
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее -   18		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более 15,0   18,3		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 18,0   20,0		
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 14,5   17,0		
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более 17,0   20,0		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				– 7 баллов

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 12 баллов за выполнение 12 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

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

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив		Баллы юноши, девушки
			юноши	юноши	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4   16,0		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -   9.50		
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40   -		
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 42   16		
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее +13   +16		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9   7,9		
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230   185		
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50   44		
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 14   -		
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее -   19		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более 15,0   18,3		сдан – 1 балл не сдан – 0 баллов
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 18,0   20,0		
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 14,5   17,0		
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более 17,0   20,0		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивное звание «Мастера спорта России»				- 8 баллов

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления – 12 баллов за выполнение 12 нормативов плюс баллы за спортивное звание.