

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 7 лет</b>           |                                                                             |                      |          |         |                                   |                                   |  |
| 1.1.                                                                                        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |                                   |  |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 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 |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |                                   |  |
|                                                                                             |                                                                             |                      | +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 8 лет</b>           |                                                                             |                      |          |         |                                   |                                   |  |
| 2.1.                                                                                        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |                                   |  |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 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 |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |                                   |  |
|                                                                                             |                                                                             |                      | +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 9 лет</b>           |                                                                             |                      |          |         |                                   |                                   |  |
| 3.1.                                                                                        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |                                   |  |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 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 |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |                                   |  |
|                                                                                             |                                                                             |                      | +3       | +4      |                                   |                                   |  |
| <b>4. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для возрастной группы 10 лет и старше</b> |                                                                             |                      |          |         |                                   |                                   |  |
| 4.1.                                                                                        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |                                   | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |  |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 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 |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |                                   |  |
|                                                                                             |                                                                             |                      | +4       | +5      |                                   |                                   |  |

| 5. Нормативы специальной физической подготовки (СФП) для возрастной группы 7 лет           |                                                          |                |          |      |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------|------|-----------------------------------|
| 5.1.                                                                                       | Челночный бег 3x10м                                      | с              | не более |      | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |
|                                                                                            |                                                          |                | 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 |      | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |
|                                                                                            |                                                          |                | 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 |      | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |
|                                                                                            |                                                          |                | 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 |      | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |
|                                                                                            |                                                          |                | 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<br>10      9      |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл   |         |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее<br>12      11     |         |                                     |         |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+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<br>8      7       |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл   |         |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее<br>11      10     |         |                                     |         |
| 2.3.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+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<br>14      13     |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 баллов |         |
| 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее<br>15      14     |         |                                     |         |
| 3.3.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+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<br>11      10     |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл   |         |
| 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее<br>15      14     |         |                                     |         |
| 4.3.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+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<br>10,0      10,6 |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл   |         |
| 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)                     | количество раз    | не менее<br>12      10     |         |                                     |         |
| 5.3.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее<br>105      100   |         |                                     |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                                |          |      |                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|---------------------------------------|
| 6. Нормативы <b>специальной физической подготовки (СФП)</b> для возрастной группы <b>11-12 лет</b><br>для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «весовые категории 55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+кг»;<br><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<br>не сдан – 0 балл     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                                | 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><br>для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»;<br><b>девушек</b> – «ката», «весовые категории 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»: |                                                                 |                                                                                                                                                |          |      |                                       |
| 7.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Челночный бег 3x10м                                             | с                                                                                                                                              | не более |      | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                                | 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><br>для спортивных дисциплин: <b>юношей</b> – «весовые категории 60, 66, 66+, 73 кг», 73+ кг»;<br><b>девушек</b> – «ката», «весовые категории 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+кг»:            |                                                                 |                                                                                                                                                |          |      |                                       |
| 8.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Челночный бег 3x10м                                             | с                                                                                                                                              | не более |      | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                                | 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  |                                       |
| <b>9. Уровень спортивной квалификации</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |                                                                                                                                                |          |      |                                       |
| 9.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды:<br>«третий юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный разряд»,<br>«первый юношеский спортивный разряд». |          |      | – 1 балл<br>– 2 балла<br>– 3 балла    |
| 9.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды:<br>«третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд»,<br>«первый спортивный разряд».                               |          |      | – 4 балла<br>– 5 баллов<br>– 6 баллов |

Примечание:

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



**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:<br><b>юношей (мужчин)</b> – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»;<br><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<br>не сдан – 0 балл |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 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:<br><b>юношей (мужчин)</b> – «весовые категории 60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»;<br><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<br>не сдан – 0 балл |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 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:<br><b>юношей (мужчин)</b> – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»;<br><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<br>не сдан – 0 балл |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 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:<br><b>юношей (мужчин)</b> – «весовые категории 60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»;<br><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<br>не сдан – 0 балл |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 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     |                                   |         |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                                               |          |         |                                   |         |
| 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»

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                                                                             | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         | Баллы                             |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|-----------------------------------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | юноши    | девушки | юноши                             | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для спортивных дисциплин:<br>для мужчин – «ката», «весовая категория 46, 46+, 50, 55, 55+, 60 кг, 66, 66+ кг»;<br>для женщин – «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<br>не сдан – 0 балл |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | -        | 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 общей физической подготовки (ОФП) для спортивных дисциплин:<br>для мужчин – «весовая категория 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»;<br>для женщин – «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<br>не сдан – 0 балл |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | -        | 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 специальной физической подготовки (СФП) для спортивных дисциплин:<br>для мужчин – «ката», «весовая категория 46, 46+, 50, 55, 55+, 60 кг, 66, 66+ кг»;<br>для женщин – «ката», «весовая категория 40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+ кг» |                                                                             |                      |          |         |                                   |         |
| 3.1.                                                                                                                                                                                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 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 специальной физической подготовки (СФП) для спортивных дисциплин:<br>для мужчин – «весовая категория 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»;<br>для женщин – «весовая категория 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг»                              |                                                                             |                      |          |         |                                   |         |
| 4.1.                                                                                                                                                                                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |         | сдан – 1 балл<br>не сдан – 0 балл |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 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     |                                   |         |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                      |          |         |                                   |         |
| 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.