

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и 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 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и 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 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и 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

4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			7                  6
4.2.	Сгибание и 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 для возрастной группы 7 лет			
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			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 для возрастной группы 8 лет			
6.1.	Челночный бег 3×10 м	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 для возрастной группы 9 лет			
7.1.	Челночный бег 3×10 м	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 для возрастной группы 10 лет и старше			
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			10,2                  10,8
8.2.			не менее

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			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	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения		
			мальчик и	девоч ки	мальчики / юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более		
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее		
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее		
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее		
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более		
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.		мин, с	не более	не более		

	Смешанное передвижение на 1000 м		7.10	7.35	7.00	7.30
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	не менее		
			11	9	15	13

