

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«дзюдо», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2022 г. № 1074

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
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
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	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
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	
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
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.	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