

	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раз – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б

Примечание:

1. Зачет - по 10 видам. Минимальный проходной балл- **10**.

Таблица №2

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе начальной специализации)
отделение дзюдо*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,8 с – 1 б 4,3-4,7 с – 2 б 3,8-4,2 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,3 с – 1 б 4,8-5,2 с – 2 б 4,3-4,7 – 3 б
	Бег на 60 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Бег на 60 м не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м Не более 8,0 с – 1 б 7,5-7,9 с – 2 б 7,0-7,4 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м Не более 8,5 с – 1 б 8,0-8,4 с – 2 б 7,5-7,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 7 мин – 1 б 6,50-6,59 мин – 2 б 6,40-6,49 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 30 сек – 1 б 7,20-7,29 мин – 2 б 7,10-7,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на	Поднимание ног из виса на

	<p>перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б</p>	<p>перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б</p>
Силовая выносливость	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 20 раз – 1 б 21-30 раз – 2 б 31- 40 раз – 3 б</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26- 35 раз – 3 б</p>
	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях —</p>
Скоростно- силовые качества	<p>Прыжок в длину с места не менее 160 см – 1 б 161-170 см – 2 б 171-180 см – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места не менее 150 см – 1 б 151-160 см – 2 б 161-170 см – 3 б</p>
	<p>Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б</p>	<p>Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б</p>	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б</p>
	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз - 3 б</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз - 3 б</p>
Специальная подготовка	<p>Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), без учета времени. Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно И.П. – 1 б Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.П. – 2 б Выполнение в одном темпе, в обе стороны без прыжков – 3 б</p>	
	<p>10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, без учета времени. Выполнение с нарушением темпа, смещение относительно прямой до 90 градусов, касание плечами – 1 б Нарушение темпа, небольшое смещение относительно прямой 180 градусов – 2 б Выполнение в одном темпе без смещения относительно прямой 180 градусов – 3 б</p>	

	10 бросков через бедро, плечо, спину, с учетом времени 29 сек – 1 б 28 сек – 2 б 27 сек – 3 б
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов в стойке (3- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
	Демонстрация приемов в борьбе лежа (партере) (3- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка

Примечание:

1. Зачет - по 15 видам (юноши), по 14 видам (девушки).

Минимальный проходной балл – **15 б** – юноши, **14 б** – девушки.

Таблица №3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе углубленной специализации)

отделение дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,7 с – 1 б 4,2-4,6 с – 2 б 3,7-4,1 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,2 с – 1 б 4,7-5,1 с – 2 б 4,2-4,6 с – 3 б
	Бег на 60 м не более 8,9 с – 1 б 8,4-8,8 с – 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Бег на 60 м не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м Не более 7,9 с – 1 б 7,4-7,8 с – 2 б 6,9-7,3 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м Не более 8,4 с – 1 б 7,9-8,3 с – 2 б 7,4-7,8 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 7 мин – 1 б 6,50-6,59 мин – 2 б 6,40-6,49 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 30 сек – 1 б 7,20-7,29 мин – 2 б 7,10-7,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из вися лежа не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б
	Поднимание ног из вися на перекладине до уровня хвата руками	Поднимание ног из вися на перекладине до уровня хвата руками

	не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б	не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 21 раз – 1 б 22-31 раз – 2 б 32-41 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 16 раз – 1 б 17-26 раз – 2 б 27-36 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях —
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 165 см – 1 б 166-175 см – 2 б 176-185 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 155 см – 1 б 156-165 см – 2 б 166-175 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-22 раз – 3 б	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-22 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 12 раз – 1 б 13-22 раз – 2 б 23-32 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 12 раз – 1 б 13-22 раз – 2 б 23-32 раз – 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с учетом времени 26 сек – 1 б 24 сек – 2 б 23 сек – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с учетом времени 26 сек – 1 б 24 сек – 2 б 23 сек – 3 б	
	10 бросков через бедро, голову, передняя подножка, с учетом времени 26 сек – 1 б 25 сек – 2 б 24 сек – 3 б	
Технико-	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов во всех	

тактическое мастерство	направлениях (6- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
	Демонстрация приемов , защитных контр.приемов в борьбе лежа (партере) во всех направлениях (6- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
	Демонстрация арсенала техники самозащиты без оружия (3- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка

Примечание:

1. Зачет - по 15 видам (юноши), по 14 видам (девушки).

Минимальный проходной балл – **15 б – юноши, 14 б – девушки.**

Таблица №4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки первого года обучения отделение дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,0 с – 1 б 4,5-4,9 с – 2 б 4,0-4,4 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,5 с – 1 б 5,0-5,4 с – 2 б 4,5-4,9 – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б 8,5-8,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 800 м не более 4 мин – 1 б 3,50-3,59 мин – 2 б 3,40-3,49 мин – 3 б	Бег 800 м не более 4 мин 30 с – 1 б 4,20-4,29 мин – 2 б 4,10-4,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз – 2 б 19-28 раз – 3 б
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 140 см – 1 б 141-150 см – 2 б 151-160 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 120 см – 1 б 121-130 см – 2 б 131-140 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б

	5-10 раз – 2 б 11-15 раз – 3 б	5-10 раз – 2 б 11-15 раза – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раза – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раза – 3 б

Примечание:

1. Зачет по 10 видам. Минимальный проходной балл – 15.

Таблица №5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения отделение дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,0 с – 1 б 4,5-4,9 с – 2 б 4,0-4,4 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,5 с – 1 б 5,0-5,4 с – 2 б 4,5-4,9 – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б 8,5-8,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 800 м не более 4 мин – 1 б 3,50-3,59 мин – 2 б 3,40-3,49 мин – 3 б	Бег 800 м не более 4 мин 30 с – 1 б 4,20-4,29 мин – 2 б 4,10-4,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз – 2 б 19-28 раз – 3 б
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 140 см – 1 б 141-150 см – 2 б 151-160 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 120 см – 1 б 121-130 см – 2 б 131-140 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20	Подтягивание на перекладине за 20 сек

	сек не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раз – 3 б	не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раз – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б

Примечание:

1. Зачет по 10 видам. Минимальный проходной балл – 15.

Таблица №6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения отделение дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,0 с – 1 б 4,5-4,9 с – 2 б 4,0-4,4 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,5 с – 1 б 5,0-5,4 с – 2 б 4,5-4,9 – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б 8,5-8,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 800 м не более 4 мин – 1 б 3,50-3,59 мин – 2 б 3,40-3,49 мин – 3 б	Бег 800 м не более 4 мин 30 с – 1 б 4,20-4,29 мин – 2 б 4,10-4,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз – 2 б 19-28 раз – 3 б
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 145 см – 1 б 146-155 см – 2 б 156-165 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 125 см – 1 б 126-135 см – 2 б 136-145 см – 3 б

	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раза – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раза – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раза – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раза – 3 б

Примечание:

1. Зачет по 10 видам. Минимальный проходной балл – 15.

Таблица № 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап начальной специализации) первого года обучения отделение дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,8 с – 1 б 4,3-4,7 с – 2 б 3,8-4,2 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,3 с – 1 б 4,8-5,2 с – 2 б 4,3-4,7 – 3 б
	Бег на 60 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Бег на 60 м не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м Не более 8,0 с – 1 б 7,5-7,9 с – 2 б 7,0-7,4 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м Не более 8,5 с – 1 б 8,0-8,4 с – 2 б 7,5-7,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 7 мин – 1 б 6,50-6,59 мин – 2 б 6,40-6,49 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 30 сек – 1 б 7,20-7,29 мин – 2 б 7,10-7,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б
Силовая	Сгибание и разгибание рук в упоре	Сгибание и разгибание рук в упоре

ВЫНОСЛИВОСТЬ	лежа не менее 20 раз – 1 б 21-30 раз – 2 б 31- 40 раз – 3 б	лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26- 35 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках —
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 160 см – 1 б 161-170 см – 2 б 171-180 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 150 см – 1 б 151-160 см – 2 б 161-170 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз - 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз - 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение - «борцовский мост». Забегаания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), без учета времени Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно И.П. – 1 б Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.П. – 2 б Выполнение в одном темпе, в обе стороны без прыжков – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, без учета времени Выполнение с нарушением темпа, смещение относительно прямой до 90 градусов, касание плечами – 1 б Нарушение темпа, небольшое смещение относительно прямой 180 градусов – 2 б Выполнение в одном темпе без смещения относительно прямой 180 градусов – 3 б	
	10 бросков через бедро, плечо, спину, с учетом времени 29 сек – 1 б 28 сек – 2 б 27 сек – 3 б	
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов в стойке (3- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация приемов в борьбе лежа (партере) (3- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
Спортивный разряд	III юношеский спортивный разряд	

Примечание:

1. Зачет по 15 видам (юноши), 14 видам (девушки). Минимальный проходной балл – 22.

2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Таблица №8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап начальной специализации) второго года обучения отделение дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,8 с – 1 б 4,3-4,7 с – 2 б 3,8-4,2 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,3 с – 1 б 4,8-5,2 с – 2 б 4,3-4,7 – 3 б
	Бег на 60 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Бег на 60 м не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м Не более 8,0 с – 1 б 7,5-7,9 с – 2 б 7,0-7,4 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м Не более 8,5 с – 1 б 8,0-8,4 с – 2 б 7,5-7,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 7 мин – 1 б 6,50-6,59 мин – 2 б 6,40-6,49 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 30 сек – 1 б 7,20-7,29 мин – 2 б 7,10-7,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 20 раз – 1 б 21-30 раз – 2 б 31- 40 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26- 35 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках —
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 160 см – 1 б 161-170 см – 2 б 171-180 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 150 см – 1 б 151-160 см – 2 б 161-170 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз – 1 б	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз – 1 б

	10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б	10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз - 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз - 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с учетом времени 29 сек – 1 б 27 сек – 2 б 25 сек – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с учетом времени 29 сек – 1 б 27 сек – 2 б 25 сек – 3 б	
	10 бросков через бедро, плечо, спину, с учетом времени 29 сек – 1 б 28 сек – 2 б 26 сек – 3 б	
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов и контр. приемов в стойке (3- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация приемов и контр. приемов в борьбе лежа (партере) (3- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
Спортивный разряд	II юношеский спортивный разряд	

Примечание:

1. Зачет по 15 видам (юноши), 14 видам (девушки). Минимальный проходной балл – 22.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Таблица №9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации)
третьего года обучения отделение дзюдо**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,7 с – 1 б 4,2-4,6 с – 2 б 3,7-4,1 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,2 с – 1 б 4,7-5,1 с – 2 б 4,2-4,6 с – 3 б
	Бег на 60 м не более 8,9 с – 1 б 8,4-8,8 с – 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Бег на 60 м не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м Не более 7,9 с – 1 б	Челночный бег 3x10 м Не более 8,4 с – 1 б

	7,4-7,8 с – 2 б 6,9-7,3 с – 3 б	7,9-8,3 с – 2 б 7,4-7,8 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 7 мин – 1 б 6,50-6,59 мин – 2 б 6,40-6,49 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 30 сек – 1 б 7,20-7,29 мин – 2 б 7,10-7,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 21 раз – 1 б 22-31 раз – 2 б 32-41 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 16 раз – 1 б 17-26 раз – 2 б 27-36 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях —
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 165 см – 1 б 166-175 см – 2 б 176-185 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 155 см – 1 б 156-165 см – 2 б 166-175 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-22 раз – 3 б	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-22 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 12 раз – 1 б 13-22 раз – 2 б 23-32 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 12 раз – 1 б 13-22 раз – 2 б 23-32 раз – 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с учетом времени 26 сек – 1 б 24 сек – 2 б 23 сек – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с учетом времени 26 сек – 1 б 24 сек – 2 б 23 сек – 3 б	
	10 бросков через бедро, голову, передняя подножка, с учетом времени	

	26 сек – 1 б 25 сек – 2 б 24 сек – 3 б
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов во всех направлениях (6- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
	Демонстрация приемов , защитных контр.приемов в борьбе лежа (партере) во всех направлениях (6- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
	Демонстрация арсенала техники самозащиты без оружия (3- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
Спортивный разряд	I юношеский спортивный разряд

Примечание:

1. Зачет по 15 видам (юноши), 14 видам (девушки). Минимальный проходной балл – 22.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации) четвертого года обучения отделение дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,7 с – 1 б 4,2-4,6 с – 2 б 3,7-4,1 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,2 с – 1 б 4,7-5,1 с – 2 б 4,2-4,6 с – 3 б
	Бег на 60 м не более 8,9 с – 1 б 8,4-8,8 с – 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Бег на 60 м не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 7,9 с – 1 б 7,2-7,8 с – 2 б 6,7-7,1 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м не более 8,4 с – 1 б 7,9-8,3 с – 2 б 7,4-7,8 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 6 мин 55 сек – 1 б 6,35-6,44 – 2 б 6,25-6,34 – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 25 сек – 1 б 7,15-7,24 мин – 2 б 7,05-7,14 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 16 раз – 1 б 17-21 раз – 2 б 22-26 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 16 раз – 1 б 17-21 раз – 2 б 22-26 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б
Силовая	Сгибание и разгибание рук в упоре	Сгибание и разгибание рук в упоре

ВЫНОСЛИВОСТЬ	лежа не менее 22 раз – 1 б 23-32 раз – 2 б 33-42 раз – 3 б	лежа не менее 17 раз – 1 б 18-27 раз – 2 б 28-37 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках —
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 170 см – 1 б 171-180 см – 2 б 181-190 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 160 см – 1 б 161-170 см – 2 б 171-180 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 12 раз – 1 б 13-17 раз – 2 б 18-22 раз – 3 б	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 12 раз – 1 б 13-17 раз – 2 б 18-22 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 13 раз – 1 б 14-23 раз – 2 б 24-33 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 13 раз – 1 б 14-23 раз – 2 б 24-33 раз – 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с учетом времени 26 сек – 1 б 24 сек – 2 б 23 сек – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с учетом времени 26 сек – 1 б 24 сек – 2 б 23 сек – 3 б	
	10 бросков через бедро, голову, передняя подножка, с учетом времени 26 сек – 1 б 25 сек – 2 б 24 сек – 3 б	
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов во всех направлениях (6- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов в борьбе лежа (партере) во всех направлениях (6- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация арсенала техники самозащиты без оружия (3- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
Спортивный разряд	III спортивный разряд	

Примечание:

1. Зачет по 15 видам (юноши), 14 видам (девушки). Минимальный проходной балл – 22.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Таблица №11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации)
пятого года обучения отделение дзюдо**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,6 с – 1 б 4,1-4,5 с – 2 б 3,6-4,0 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,1 с – 1 б 4,6-5,0 с – 2 б 4,1-4,5 с – 3 б
	Бег на 60 м не более 8,8 с – 1 б 8,3-8,7 с – 2 б 7,8-8,2 с – 3 б	Бег на 60 м не более 9,8 с – 1 б 9,3-9,7 с – 2 б 8,8-9,2 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 7,8 с – 1 б 7,3-7,7 с – 2 б 6,8-7,2 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м Не более 8,3 с – 1 б 7,8-8,2 с – 2 б 7,3-7,7 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 6 мин 55 сек – 1 б 6,45-6,54 – 2 б 6,35-6,44 – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 25 сек – 1 б 7,15-7,24 мин – 2 б 7,05-7,14 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 16 раз – 1 б 17-26 раз – 2 б 27-36 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 16 раз – 1 б 17-21 раз – 2 б 22-26 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз – 2 б 19-28 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз – 2 б 19-28 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 23 раз – 1 б 24-33 раз – 2 б 34-43 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 18 раз – 1 б 19-28 раз – 2 б 29-38 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 26 раз – 1 б 27-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях —
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 175 см – 1 б 176-185 см – 2 б 186-195 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 165 см – 1 б 166-175 см – 2 б 175-185 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-21 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-21 раз – 3 б
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 13 раз – 1 б 14-18 раз – 2 б	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 13 раз – 1 б 14-18 раз – 2 б

	19-23 раз – 3 б	19-23 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз - 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз - 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение - «борцовский мост». Забеги вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с учетом времени 23 сек – 1 б 22 сек – 2 б 20 сек – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с учетом времени 23 сек – 1 б 22 сек – 2 б 20 сек – 3 б	
	10 бросков через бедро, голову, передняя подножка, с учетом времени 24 сек – 1 б 23 сек – 2 б 22 сек – 3 б	
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов во всех направлениях (6- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация приемов , защитных контр.приемов в борьбе лежа (партере) во всех направлениях (6- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация арсенала техники самозащиты без оружия (5- по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
Спортивный разряд	II спортивный разряд	

Примечание:

1. Зачет по 15 видам (юноши), 14 видам (девушки). Минимальный проходной балл – 22.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащиеся встают у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Бег на 1000 м проводится на беговой дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд. Из положения лежа на татами осуществляется подъем туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальных физической подготовленности

Забегания на борцовском мосту – выполняется на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»- выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется до 0,1 с.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

ОТДЕЛЕНИЕ ДЗЮДО

виды упражнений	Возраст 7 – 8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	4	2-3	1
Бег 30 метров	5,8 секунд	6,2	6,6
Челночный бег 3/10	10,1 и ниже	10,3-11,0	11,4 и ниже
Прыжки в длину с места	135 и выше	115 – 120	100 и ниже

виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	5	3 - 4	2
Бег 30 метров	5,7 секунд	6,2	6,5
Челночный бег 3/10	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и ниже
Прыжки в длину с места	170 и выше	130 – 150	120 и ниже

виды упражнений	Возраст 9 – 10 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	7	5-6	4
Бег 30 метров	5,6 секунд	5,7	5,8
Челночный бег 3/10	8,4 и ниже	8,9	9,4 и ниже
Прыжки в длину с места	178 и выше	162	146 и ниже
виды упражнений	Возраст 11-18 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	не более 5,6 секунд	Не более 5,7 с.	5,8 с. и ниже
Челночный бег 3/10	не более 8,4 с.	Не более 8,9 с.	9,4 с. и ниже
Прыжки в длину с места	не менее 178 см.	Не менее 162 см.	146 и ниже