



	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 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 №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 с – 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 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 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 специальной 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