

« Утверждаю»
Директор МБУ СШОР
_____Потапов И.С.

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления
на этапы спортивной подготовки по дзюдо.

Для зачисления на этап начальной подготовки

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами коснуться пола) | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном
этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| | Для спортивных дисциплин: | |
| | Весовая категория от 26 кг до 50 кг | Весовая категория от 24 кг до 40 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из вися на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на |

| | | |
|--|---|--|
| | (не менее 20 раз) | полу (не менее 15 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Развиваемые физические качества | Для спортивных дисциплин: | |
| | Весовая категория от 55 кг до 73 кг | Весовая категория от 44 кг до 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Развиваемые физические качества | Для спортивных дисциплин: | |
| | Весовая категория от 81 кг до +100 кг | Весовая категория от 63 кг до +78 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с | |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| | выпрямленными ногами (касания пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

| | | |
|--|---|--|
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |
| | Для спортивных дисциплин: | |
| | Весовая категория от 46 кг до 60 кг | Весовая категория от 40 кг до 48 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9.8с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на | Подъем выпрямленных ног из виса на |

| | | |
|--|--|---|
| | гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз) | гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Развиваемые физические качества | Для спортивных дисциплин: | |
| | Весовая категория от 66 кг до 81 кг | Весовая категория от 52 кг до 63 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Развиваемые физические качества | Для спортивных дисциплин: | |
| | Весовая категория от 90 кг до +100 кг | Весовая категория от 70 кг до +78 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса на |

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| | перекладине (не менее 10 раз) | низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 185см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

| | | |
|--|--|--|
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Мужчины | Женщины |
| | Для спортивных дисциплин: | |
| | Весовая категория от 50 кг до 60 кг | Весовая категория от 44 кг до 48 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9.6с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,1с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |

| | | |
|--|--|--|
| | (не менее 230 см) | (не менее 185 см) |
| Развиваемые физические качества | Для спортивных дисциплин: | |
| | Весовая категория от 66 кг до 81 кг | Весовая категория от 52 кг до 63 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Развиваемые физические качества | Для спортивных дисциплин: | |
| | Весовая категория от 90 кг до +100 кг | Весовая категория от 70 кг до +78 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на |

| | | |
|--------------------------|---|--|
| | (не менее 30 раз) | полу (не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 210см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение
- «1» - обязательное выполнение минимальных показателей

физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Минимальный бал по ОФП И СФП при зачислении в группы **6 баллов**.

При выполнении беговых упражнений координацию – за улучшение результата на 0,1сек (за каждую) - добавляется по 1 балу.

При выполнении упражнений на скоростно- силовую подготовку увеличение результата на 10 см (за каждые) – добавляется по 1 балу.

Минимальный бал, который необходимо набрать поступающему по **техничко - тактической подготовке 12 баллов**.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в МБУ СШОР.