

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
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "самбо"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.6.		количество раз	не менее	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		-	7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более	
			26,0	31,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"		
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		