

## Нормативы общей физической и специальной 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. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	не более 6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	-	-	не более 8.20	не более 8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 2	не менее + 3	не менее +3	не менее + 4
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,6	не более 9,9	не более 9,0	не более 9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	не менее 150	не менее 135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-	не менее 3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	-	не менее 7	-	не менее 9

## 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»

№пп	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	не более 8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 5	не менее + 6
1.5.	Челночный бег 3 x 10	с	не более 8,7	не более 9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 19,0	не более 25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 25,0	не более 28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 21,0	не более 26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый разряд»		