

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		НП-1						НП-2						НП-3						НП-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																										
1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Раз	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			2	1	3	2	4	3	3	2	4	3	5	4	5	4	6	5	7	6	7	6	8	7	9	8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	4	3	5	4	6	5	6	5	7	6	8	7	8	7	9	8	10	9	10	9	11	10	12	11
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+1	+2	+2	+3	+3	+4	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+4	+5	+5	+6	+6	+7
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	Кол-во попаданий	2	1	3	2	4	3	3	2	4	3	5	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																										
1.	Челночный бег 3x10 м	Сек	11,0	11,4	10,9	11,3	11,0	11,4	12,0	10,0	12,5	10,5	13,0	11,0	12,0	10,0	12,5	10,5	13,0	11,0	10,0	8,0	10,5	8,5	11,0	9,0
2.	Поднимание туловища из положения лёжа на	Раз	4	2		3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	4	4	5	5	2	2	3	3	4	4

	спине (за 1 мин.)																												
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	60	50	64	54	68	58	70	60	74	64	78	68	80	70	84	74	88	78	95	85	99	89	103	93			

\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

**ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ  
(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1 (м 26-50, ж 24-40 кг)						УТ-1 (м 55-73+, ж 44-63+)						УТ-2 (м 38-55+, ж 33-48)						УТ-2 (м 60-73+, ж 52-63+)						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Раз	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			10	9	11	10	12	11	8	7	9	8	10	9	14	13	15	14	16	15	11	10	12	11	13	12
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	12	11	13	12	14	13	11	10	12	11	13	12	15	14	16	15	17	16	15	14	16	15	17	16

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7
----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.	Челночный бег 3x10 м	Сек	10,0	10,6	9,9	10,5	9,8	10,4	10,1	10,7	10,0	10,6	9,9	10,5	9,8	10,4	9,7	10,3	9,6	10,2	10,0	10,6	9,9	10,5	9,8	10,4
2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Раз	12	10	13	11	14	12	11	10	12	11	13	12	14	12	15	13	15	13	12	11	13	12	14	13
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	105	100	109	104	113	108	100	90	104	94	108	98	125	120	127	122	129	124	115	105	117	107	119	109

### УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЁХ ЛЕТ)	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: «ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ПЕРВЫЙ ЮНОШЕЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД»
---	--

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																									
		УТ-3 (м 38-55+, ж 33-48)						УТ-3 (м 60-73+, ж 52-63+)						УТ-4 (м 38-55+, ж 33-48)						УТ-4 (м 60-73+, ж 52-63+)							
		оценки						оценки						оценки						оценки							
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5								
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																											
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Раз	14	13	15	14	16	15	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	11	10	12	11	13	12	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	15	14	16	15	17	16	15	14	16	15	17	16	15	14	16	15	17	16	15	14	16	15	17	16	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7	
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																											
1.	Челночный бег 3x10 м	Сек	9,8	10,4	9,7	10,3	9,6	10,2	10,0	10,6	9,9	10,5	9,8	10,4	9,8	10,4	9,7	10,3	9,6	10,2	10,0	10,6	9,9	10,5	9,8	10,4	
2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Раз	14	12	15	13	15	13	12	11	13	12	14	13	14	12	15	13	15	13	12	11	13	12	14	13	
3.	Прыжок в длину с	См	130	125	131	126	132	127	120	110	121	111	122	112	133	128	134	129	135	130	123	113	124	114	125	115	



## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-5 (м 38-55+, ж 33-48)						УТ-5 (м 60-73+, ж 52-63+)						ССМ (м 38-55+, ж 33-48 кг)						ССМ (м 60-100+, ж 52-78+)						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5							
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																										
1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Раз	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			23	22	24	23	25	24	12	11	13	12	14	13	18	15	19	16	20	17	14	12	15	13	16	14
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	16	14	17	15	18	16	16	15	17	16	18	17	20	16	21	17	22	18	17	15	18	16	19	17
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																										
1.	Челночный бег 3x10 м	Сек	9,8	10,4	9,7	10,3	9,6	10,2	10,0	10,6	9,9	10,5	9,8	10,4	9,6	10,2	9,5	10,1	9,4	10,0	9,8	10,4	9,7	10,3	9,6	10,2
2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Раз	14	12	15	13	15	13	12	11	13	12	14	13	16	14	17	15	18	16	14	13	15	14	16	15

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	136	131	137	132	138	133	126	116	127	117	128	118	170	150	174	154	178	158	160	145	164	149	168	153
----	---	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СВЫШЕ ТРЁХ ЛЕТ)	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: « ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД»
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ ССМ (ДО ОДНОГО ГОДА)	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД: «ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД»
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ ССМ (СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА)	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД: «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА»

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки												
		ВСМ (м 46-66+, ж 40-57+ кг)						ВСМ (м 73-100+, ж 63-78+)						
		оценки												
		3		4		5		3		4		5		
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														
			<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>
1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Раз	-	19	-	20	-	21	-	15	-	16	-	17
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Раз	9	-	10	-	11	-	7	-	8	-	9	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	27	12	28	13	29	14	26	19	27	20	28	21
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+4	+5	+5	+6	+6	+7
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														
1.	Челночный бег 3x10 м	Раз	9,0	9,6	9,1	9,7	9,2	9,8	9,6	10,1	9,5	9,9	9,4	9,8
2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	См	20	18	21	19	22	20	18	16	19	17	20	18
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	195	160	200	165	205	170	175	150	180	155	185	160
<b>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</b>														
<b>СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ «МАСТЕР СПОРТА»</b>														



**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**