

НОРМАТИВЫ №5

Общей физической подготовки для группы этапа учебно-тренировачного (3-4 год)
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта ДЗЮДО

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение		Балы		
1	Координация	Челночный бег 3 x 10 м	сек	7,5-7.7 сек	7,8-7.9 сек	8-8.1 сек
				1 б	0,5 б	0,25 б
2	Сила	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	15 раз	14 раз	13 раз
				1 б	0,5 б	0,25 б
		Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	кол-во раз	10 раз	9 раз	8 раз
				1 б	0,5 б	0,25 б
3	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	25 раз	23 раз	21 раз
				1 б	0,5 б	0,25 б
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	15 раз	13 раз	12 раз
				1 б	0,5 б	0,25 б
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	см	180 см	175 см	170 см
				1 б	0,5 б	0,25 б
		Подтягивание на перекладине за 20 сек	кол-во раз	11 раз	10 раз	9 раз
				1 б	0,5 б	0,25 б
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	кол-во раз	19 раз	18 раз	17 раз
				1 б	0,5 б	0,25 б
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек	кол-во раз	16 раз	15 раз	14 раз
				1 б	0,5 б	0,25 б

Примечание:

Система оценки показателей – балльная.

Норматив считается, выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной 7, 75 балла.