

НОРМАТИВЫ № 1

общей физической подготовки для группы этапа начальной подготовки(1-е полугодие)
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта ДЗЮДО

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение		Балы		
				9-9,4 сек	9,5-9,9сек	10-10,4 сек
1	Координация	Челночный бег 3 x 10 м	сек	1 б	0,5 б	0,25 б
2	Сила	Подтягивание на нижней перекладине	кол-во раз	10 раз	9 раз	8 раз
3	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
		Подъем туловища, лежа на спине	кол-во раз	20 раз	18 раз	16 раз
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	15 раз	14 раз	13 раз
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	см	1 б	0,5 б	0,25 б
		Прыжок в длину с места	см	135 см	130 см	125 см
		Подтягивание на нижней перекладине за 20 сек	кол-во раз	8 раз	7 раз	6 раз
		Подтягивание на нижней перекладине за 20 сек	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	кол-во раз	13 раз	12 раз	11 раз
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек	кол-во раз	10 раз	9 раз	8 раз
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б

Примечание:

Система оценки показателей – бальная.

Норматив считается, выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной 6, 75 балла.