

### **НОРМАТИВЫ №3**

Общей физической подготовки для группы этапа начальной подготовки  
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта **ДЗЮДО**

| №<br>п/п | Развиваемое<br>физическое качество | Контрольное упражнение                           |               | Балы        |             |             |
|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
|          |                                    |                                                  |               | 8,5-8,8 сек | 8,9-9,2 сек | 9,2-9,6 сек |
| 1        | Координация                        | Челночный бег 3 x 10 м                           | сек           | 1 б         | 0,5 б       | 0,25 б      |
| 2        | Сила                               | Подтягивание на перекладине                      | кол-во<br>раз | 8 раз       | 7 раз       | 6 раз       |
|          |                                    |                                                  |               | 1 б         | 0,5 б       | 0,25 б      |
| 3        | Силовая выносливость               | Подъем туловища, лежа на спине                   | кол-во<br>раз | 27 раз      | 26 раз      | 25 раз      |
|          |                                    |                                                  |               | 1 б         | 0,5 б       | 0,25 б      |
|          |                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа           | кол-во<br>раз | 20 раз      | 19 раз      | 18 раз      |
|          |                                    |                                                  |               | 1 б         | 0,5 б       | 0,25 б      |
| 4        | Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места                           | см            | 145 см      | 140 см      | 135 см      |
|          |                                    |                                                  |               | 1 б         | 0,5 б       | 0,25 б      |
|          |                                    | Подтягивание на перекладине за 20 сек            | кол-во<br>раз | 6 раз       | 5 раз       | 4 раза      |
|          |                                    |                                                  |               | 1 б         | 0,5 б       | 0,25 б      |
|          |                                    | Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек         | кол-во<br>раз | 15 раз      | 14 раз      | 13 раз      |
|          |                                    |                                                  |               | 1 б         | 0,5 б       | 0,25 б      |
|          |                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек | кол-во<br>раз | 12 раз      | 11 раз      | 10 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.**