

НОРМАТИВЫ №4

Общей физической подготовки для группы этапа учебно-тренировачного (1-2 год)
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта ДЗЮДО

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение		Балы		
				8-8,4 сек	8,5-8,8 сек	8,9-9,2 сек
1	Координация	Челночный бег 3 x 10 м	сек	8-8,4 сек	8,5-8,8 сек	8,9-9,2 сек
2	Сила	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
				11 раз	9 раз	8 раз
		Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
				8 раз	7 раз	6 раз
3	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
				23 раза	22 раза	21 раз
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
				10 раз	8 раз	6 раз
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	см	1 б	0,5 б	0,25 б
				165 см	160 см	155 см
		Подтягивание на перекладине за 20 сек	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
				9 раз	8 раз	7 раз
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
				18 раз	17 раз	16 раз
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек	кол-во раз	1 б	0,5 б	0,25 б
				15 раз	14 раз	13 раз

Примечание:

Система оценки показателей – бальная.

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