Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в виде спорта ДЗЮДО

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)		
физические качества	Мальчики	Девочки	
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)	
Сила	Сгибание и разгибание рук В упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (не менее 3 раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в виде спорта ДЗЮДО

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
, n	Контрольные упражнения (тесты)			
Развиваемые	Юноши Девушки			
физические качества	для спортивных дисциплин:			
	весовая категория 26 кг,			
	весовая категория 30 кг,	весовая категория 24 кг,		
And the second s	весовая категория 34 кг,	весовая категория 28 кг,		
	весовая категория 38 кг,	весовая категория 32 кг,		
SA III MAN AND CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	весовая категория 42 кг,	весовая категория 36 кг,		
	весовая категория 46 кг,	весовая категория 40 кг		
The state of the s	весовая категория 50 кг	•		
I.	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 3х10 м		
Координация	(не более 10 с)	(не более 10,5 с)		
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными			
Гибкость	ногами на полу			
	(касание по	ла ладонями)		
	Подтягивание из виса на	Подтягивание из висана		
	перекладине	низкой перекладине		
	(не менее 7 раз)	(не менее 11 раз)		
	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук		
Сила	в упоре лежа на полу	упоре лежа на полу		
Сила	(не менее 20 раз	(не менее 15 раз)		
	Подъем выпрямленных ног	Подъем выпрямленных ног из		
	из виса на гимнастической	виса на гимнастической		
	стенке в положение «угол»	стенке в положение «угол»		
	(не менее 6 раз)	(не менее 4 раз)		
C	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места		
Скоростно-силовые	(не менее 160 см)	(не менее 145 см)		
	для спортивных дисциплин:			
Marie Committee of the	весовая категория 55 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 52 кг,			
The second secon				
	весовая категория 66 кг, весовая категория 52+ в			
	весовая категория 73 кг	весовая категория 57 кг		
Координация	Координация Челночный бег 3х10 м Челночный бег 3х10			

	(не более 10,2 с)	(не более 10,6 с)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу			
THOROUTE	(касание пола ладонями)			
	Подтягивание из виса на Подтягивание из виса на			
	перекладине	низкой перекладине		
	(не менее 7 раз)	(не менее 11 раз)		
	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук в		
	в упоре лежа на полу	упоре лежа на полу		
Сила	(не менее 20 раз)	(не менее 15 раз		
	Подъем выпрямленных ног	` `		
	извиса на гимнастической	виса на гимнастической		
	стенке в положение «угол»	стенке в положение «угол»		
	(не менее 14 раз)	(не менее 3 раз)		
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места		
Скоростно-силовые	(не менее 160 см)	(не менее 145 см)		
	` /	ных дисциплин:		
The second secon	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	, весовая категория 63 кг,		
Apple	_	весовая категория 63+ кг,		
The state of the s		весовая категория 70 кг,		
	весовая категория 90+ кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 78 кг,			
Charles the State of the State	весовая категория 100+ кг весовая категория 78+ кг			
	Челночный бег 3х10 м	_		
Координация	(не более 10,4 с)	(не более 10,8 с)		
		ения стоя с выпрямленными		
Гибкость	ногами на полу			
		ла ладонями)		
	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса на		
	перекладине	низкой перекладине		
	(не менее 4 раз)	(не менее 11 раз)		
	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук в		
	в упоре лежа на полу	упоре лежа на полу		
Сила	(не менее 16 раз)	(не менее 12 раз)		
	Подъем выпрямленных ног	Подъем выпрямленных ног из		
	из виса на гимнастической	виса на гимнастической		
	стенкевположение «угол»	стенке в положение «угол»		
	(не менее 2 раз)	(не менее 2 раз)		
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места		
Скоростно-силовые	(не менее 150 см)			
	Иные спортивные нормати	ивы 		
Техническое мастерство	Техническое мастерство Обязательные требования к технической подготовленности			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Нормативы общ	ей физической, специальной	физической подготовки	
	Контрольные упражнения (тесты)		
Развиваемые	Юноши	Девушки	
физические качества	Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не б9лее 10,3 с)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	
Координация —Гибкость	весовая категория 73 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 63 кг		

	(касание пола ладонями)		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Подтягивание из висана низкой перекладине (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину сместа (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	
Part of the second seco	для спотивных дисцилин i		
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг	
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 с)	
ГИБКОСТЬ	Наклон вперед из положения стоя свыпрямленными ногами наполу (касание пола ладонями)		
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из висана низкой перекладине (не менее 18 раз)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастипеской стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	
Иные спортивные нормативы			
Техническое мастерство	Обязательные требования к т	ехнической подготовленности	