

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	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 в 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 90 см.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочный этап
по виду спорта «дзюдо»**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин	
	весовая категория 26 кг; весовая категория 30 кг; весовая категория 34 кг; весовая категория 38 кг; весовая категория 42 кг; весовая категория 46 кг; весовая категория 50 кг.	весовая категория 24 кг; весовая категория 28 кг; весовая категория 32 кг; весовая категория 36 кг; весовая категория 40 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

Для спортивных дисциплин		
	весовая категория 55 кг; весовая категория 55+ кг; весовая категория 60 кг; весовая категория 66 кг; весовая категория 73 кг.	весовая категория 44 кг; весовая категория 48 кг; весовая категория 52 кг; весовая категория 52+ кг; весовая категория 57 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин		
	весовая категория 73+ кг; весовая категория 81+ кг; весовая категория 90 кг; весовая категория 90+ кг; весовая категория 100 кг. весовая категория 100+ кг.	весовая категория 63 кг; весовая категория 63+ кг; весовая категория 70 кг; весовая категория 70+ кг; весовая категория 78 кг. весовая категория 78+ кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «дзюдо»**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	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 3x10м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (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 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъём 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)
	Для спортивных дисциплин	
	весовая категория 66 кг; весовая категория 73 кг; весовая категория 81 кг.	весовая категория 52 кг; весовая категория 57 кг; весовая категория 63 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,4 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)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин	
	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 3x10м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	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)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъём 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)
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	