**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по самбо**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по самбо**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8 с) |
| Выносливость  | Бег на 1500 м (не более 7 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико – тактическое мастерство  | Обязательная техническая программа |