**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по самбо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО** | **Развиваемое физическое качество** |
| Быстрота | Координация | Выносливость | Сила | Силовая выносливость | Скоростно-силовые качества |
| Бег на 30 м (не более 5 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 9 с) | Бег 800 м (не более 4 мин.) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | 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) |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО** | **Развиваемое физическое качество** |
| Быстрота | Координация | Выносливость | Сила | Силовая выносливость | Скоростно-силовые качества | Технико-тактическое мастерство |
| Бег на 30 м (не более 4,8 с) | Бег на 60 м (не более 9 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 8 с) | Бег 1500 м (не более 7 мин.) | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) | Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | 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) | Обязательная техническая программа |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |