**Отделение дзюдо**

**Нормативы**

**физической подготовленности для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  качество | Контрольные упражнения |

|  |  |
| --- | --- |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз) |
| Силовая выносливость  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) |

**Отделение гиревого спорта**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м ( без учёта времени) | Бег 800 м ( без учёта времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) | Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперёд – назад (ширина хвата не ограничена) | Выкрут прямых рук вперёд – назад (ширина хвата не ограничена) |

**Отделение тяжёлой атлетики**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5, 0 с) |
| Бег 60 м (не более 8, 0 с) |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок вверх с места (не менее 64 см) |
|  | Прыжок вверх с разбега ( не менее 128 см) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
|  | Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см) |
|  | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 с (не менее 8 раз) |
|  | Подъём ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 раз) |