**Отделение дзюдо**

**Нормативы**

 **общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**

 **на этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет |
| 1.1. |  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 2 | 1 |
| 1.2. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 4 | 3 |
| 1.3. |  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +2 |
| 1.4. |  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее |
| 2 | 1 |
|  |  2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет |
| 2.1. |  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| З | 2 |
| 2.2. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 6 | 5 |
| 2.3. |  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 2.4. |  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее |
| 3 | 2 |
|  | 3. Нормативы общей  | физической подготовки для возрастной группы 9 лет |
| 3.1. |  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 5 | 4 |
| 3.2. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу | количество раз | не менее |
| 8 | 7 |
| 3.3. |  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи | см | не менее |
| +3 | +4 |
|  | 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |
| 4.1. |  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 7 | 6 |
|  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу | количество раз | не менее |
| 10 | 9 |
| 4.3. |  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |

|  |
| --- |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет |
| 5.1. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более |
| 11,0 | 11,4 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 4 | 2 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее |
| 60 | 50 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет |
| 6.1. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более |
| 10,6 | 11,2 |
| 6.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 6 | 4 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее |
| 70 | 60 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет |
| 7.1. | Челночный бег 3 х 10 м | С | не более |
| 10,4 | 11,0 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 8 | 6 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее |
| 80 | 70 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |
| 8.1. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более |
| 10,2 | 10,8 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 10 | 8 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее |
| 95 | 85 |

**Отделение самбо**

**Нормативы** **общей физической подготовки для зачисления**

**на этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив  |
| мальчики | девочки |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 6.10 | 6.30 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ( от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 |  +3 |
| 4. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз |  не менее |
| 10 | 5 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз |  не менее |
| 2 | - |
| 8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине90 см | кол-во раз |  не менее |
| - |   7 |

**Отделение гиревого спорта**

**Нормативы** **общей физической подготовки для зачисления**

**на этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики  | девочки |
| 1. | Бег на 30 м | С | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 6.10 | 6.30 |
| з. | Челночный бег 3х10 м | С | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 5 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |

**Отделение тяжёлой атлетики**

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**

на этап начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 2. | Наклон впередиз положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |