**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 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 | | | | |
| 3 | | | | 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 | | +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 лежа на 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 |
| 4.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 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 3x10 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 двумя ногами | | | см | не менее | | | | |
| 60 | | | | 50 |
| 6.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | | | | | | |
| 6.1 | | Челночный бег 3x10 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 двумя ногами | | см | не менее | | | | |
| 70 | | | 60 | |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | | | | | | |
| 7.1 | | Челночный бег 3x10 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 двумя ногами | | см | не менее | | | | |
| 80 | 70 | | | |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | | | | | | |
| 8.1 | | Челночный бег 3x10 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 двумя ногами | | см | не менее | | | | |
| 95 | 85 | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | | | | | |
|  |  | |  | юноши | | | | девушки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:   для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг»,  «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг»,  «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,  «весовая категория 50 кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг»,«весовая категория 27 кг»,  «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг» | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | | | | | | |
| 10 | | | | 9 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | | | | | |
| 12 | | | | 11 | | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | | | | | |
| +4 | | | | +5 | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:   для юношей – «весовая категория 55 кг»,  «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,  «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | | | | |
| 8 | | | | 7 | | |
| 2.2. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | | |
| 11 | | | | 10 | | |
| 2.3 | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | | |
| +4 | | | +5 | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;   для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | | | | | | | | |
| 3.1. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | | не менее | | | | |
| 14 | | | | 13 |
| 3.2. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | | не менее | | | | |
| 15 | | | | 14 |
| 3.3 | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | | не менее | | | | |
| +4 | | | | +5 |
| 4.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | | | | | | |
| 4.1 | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | | | | |
| 11 | | | | 10 | |
| 4.2 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | | | | |
| 15 | | | | 14 | |
| 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 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,  «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг» | | | | | | | | | | |
| 5.1 | | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | | | | | |
| 10,0 | | | | 10,6 | |
| 5.2 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | | | | |
| 12 | | | | 10 | |
| 5.3 | | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | | |
| 105 | | | | 100 | |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг»,«весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,«весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг» | | | | | | | | | | |
| 6.1 | | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | | | | | |
| 10,1 | | | | 10,7 | |
| 6.2 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | | | | |
| 11 | | | | 10 | |
| 6.3 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | | |
| 100 | | | | 90 | |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | | | | | | | | |
| 7.1 | | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | | | | | |
| 9,8 | | | | 10,4 | |
| 7.2 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | | | | |
| 14 | | | | 12 | |
| 7.3 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | | |
| 125 | | | | 120 | |
| 8.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг»,  «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | | | | | | |
| 8.1 | | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | | | | | |
| 10,0 | | | | 10,6 | |
| 8.2 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | | | | |
| 12 | | | | 11 | |
| 8.3 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | | |
| 115 | | | | 105 | |
| 9.Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | |
| 9.1 | | Период обучение на этапе  спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | |
| 9.2 | | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | | |
|  |  | |  | юноши/мужчины | девушки/женщины | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:   для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | | | |
| 18 | 15 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | | |
| 20 | 16 | | |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | | |
| +4 | | +5 | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:   для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ 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» | | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | | | |
| 14 | 12 | | |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | | |
| 17 | 15 | | |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | | |
| +4 | | +5 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;   для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3x10 | c | | не более | | | |
| 9,6 | | 10,2 | |
|  |  |  | |
| 3.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с) | количество раз | | не менее | | | |
| 16 | | 14 | |
| 3.3 | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | | не менее | | | |
| 170 | | 150 | |
| 4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ 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» | | | | | | | |
| 4.1 | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | | | |
| 9,8 | | | 10,4 |
| 4.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество  раз | | не менее | | | |
| 14 | | 13 | |
| 4.3 | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | | не менее | | | |
| 160 | | 145 | |
| 5.Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 5.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | | |
| 5.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | | Единица измерения | Норматив | | |
|  |  | | |  | мужчины | | женщины |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;   для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг» | | | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | | | количество раз | не менее | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | | | - | 19 | |
| 9 | - | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | количество раз | не менее | | |
| 27 | | 12 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | | см | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;   для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | | | | | |
| 2.1. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | | количество раз | не менее | | |
| - | | 15 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | | 7 | | - |
| 2.2. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | |
| 26 | | 19 |
| 2.3. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | |
| +4 | | +5 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;   для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг» | | | | | | | |
| 3.1. | | Челночный бег 3x10 м | с | | не менее | | |
| 9,0 | 9,6 | |
| 3.2 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с) | количество раз | | не менее | | |
| 20 | 18 | |
| 3.3 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 195 | 160 | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | | | | | |
| 4.1 | | Челночный бег 3x10 м | с | | не менее | | |
| 9,6 | 10,1 | |
| 4.2 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с) | количество раз | | не менее | | |
| 18 | 16 | |
| 4.3 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 175 | 150 | |
| 5.Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 5.1 | | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | | |