

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | – | – |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | – | – | 8.20 | 8.55 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | – | 3 | – |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | – | 7 | – | 9 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7.10 | 7.35 | 6.40 | 7.05 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |

**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 «самбо»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | – |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | – | 11 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | |
| 3.1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с | не более | |
| | | | 19,0 | 25,0 |
| 3.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| | | | 25,0 | 28,0 |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|----------|------|
| 3.3. | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| | | | 21,0 | 26,0 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский 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 «самбо»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | – |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | – | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с | не более | |
| | | | 15,0 | 18,3 |
| 2.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| | | | 18,0 | 20,0 |
| 2.3. | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| | | | 14,5 | 17,0 |
| 2.4. | 10 бросков партнера через грудь | с | не более | |
| | | | 17,0 | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |