

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для группы НП-1</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>2. Нормативы специальной подготовки для группы НП-1</b>				
2.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,6	11,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для группы НП-2</b>				
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
3.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
<b>4. Нормативы специальной подготовки для группы НП-2</b>				
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11,0
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
<b>5. Нормативы общей физической подготовки для группы НП -3</b>				
5.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
5.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>6. Нормативы специальной подготовки для группы НП - 3</b>				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,2	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее	

	спине (за 30 с)		10	8
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85
<b>7. Нормативы общей физической подготовки для группы НП - 4</b>				
7.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
7.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	10
7.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>8. Нормативы специальной подготовки для группы НП- 4</b>				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 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	10
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
<b>9. Уровень спортивной квалификации</b>				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки групп начальной подготовки	Не установлено		

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-1 для спортивных дисциплин: для юношей - "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"</b>				
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-1 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", "весовая категория 63+ кг"</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-1</b> 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"				
3.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-1</b> 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", "весовая категория 63+ кг"				
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,1	10,7
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки группы УТЭ-1 на конец года	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"		
<b>6. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-2</b> для спортивных дисциплин: для юношей - "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"				
6.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	11
6.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	12
6.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>7. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-2</b> 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"				
7.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
7.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	12
7.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-2 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"</b>			
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,9      10,5
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			13      11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115      110
<b>9. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-2 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"</b>			
9.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,0      10,6
9.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12      11
9.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			110      100
<b>10. Уровень спортивной квалификации</b>			
10.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки группы УТЭ-2 на конец года	спортивные разряды - "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
<b>11. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-3 для спортивных дисциплин: для юношей - "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"</b>			
11.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			14      13
11.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15      14
11.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4      +5
<b>12. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-3 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"</b>			
12.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			11      10
12.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15      14
12.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4      +5
<b>13. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-3 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"</b>			
13.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,8      10,4
13.2.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее

	спине (за 30 с)		14	12
13.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<b>14. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-3 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"</b>				
14.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
14.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
14.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
<b>15. Уровень спортивной квалификации</b>				
15.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки группы УТЭ-3 на конец года	спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		
<b>16. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-4 для спортивных дисциплин: для юношей - "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"</b>				
16.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	14
16.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	15
16.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>17. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-4 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"</b>				
17.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	11
17.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	15
17.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>18. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-4 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"</b>				
18.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,3
18.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	13
18.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140

<b>19. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-4</b> 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"			
19.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,9      10,5
19.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			13      12
19.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150      135
<b>20. Уровень спортивной квалификации</b>			
20.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки группы УТЭ-4 на конец года	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	
<b>21. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-5</b> для спортивных дисциплин: для юношей - "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"			
21.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			18      15
21.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			20      16
21.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4      +5
<b>22. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-5</b> 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"			
22.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			14      12
22.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			17      15
22.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4      +5
<b>23. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-5</b> 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"			
23.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,6      10,2
23.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			16      14
23.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170      150
<b>24. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы УТЭ-5</b> 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"			
24.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,8      10,4

24.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
24.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>25. Уровень спортивной квалификации</b>				
25.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки группы УТЭ-5 на конец года	спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		