

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «самбо»				
1. Нормативы общей физической подготовки для группы НП-1				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы общей физической подготовки для группы НП-2				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики	девочки
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9

**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
Для спортивной дисциплины «самбо»				
1. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-1				
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 лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки для группы УТЭ-1				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
3. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-2				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,0
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
3.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.8.		количество раз	не менее	

	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см		-	10
4. Нормативы специальной физической подготовки для группы УТЭ-2				
4.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	24,0
4.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			24,0	27,0
4.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	25,0
5. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-3				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
5.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,03	8,25
5.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	13
5.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
5.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
5.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
5.7.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	
5.8.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
6. Нормативы специальной физической подготовки для группы УТЭ-3				
6.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	24,0
6.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			24,0	27,0
6.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	25,0
7. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-4				
7.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
7.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,00	8,15
7.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	15
7.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
7.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,1
7.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	170
7.7.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	

			10	-
7.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
8. Нормативы специальной физической подготовки для группы УТЭ-4				
8.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
8.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			23,0	24,0
8.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			20,0	22,0
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения 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»		