

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица 1

№ 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	раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	раз	не менее	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	раз	не менее	
			5	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 ст.				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			7	6

4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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*10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	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 3*10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
6.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
7.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и ст.				
8.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85