НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СУМО"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|  |  |  | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 10 | 11 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 12 | 8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
|  |  |  | 140 | 130 |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 15 | 10 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 9,7 | 10,7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 15 | 10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
|  |  |  | 150 | 140 |
| 2.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 14 |
| 2.5. | Подтягивание на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 4 | - |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 9,5 | 10,5 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 20 | 15 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
|  |  |  | 160 | 150 |
| 3.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 17 |
| 3.5. | Подтягивание на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 6 | - |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "СУМО"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|  |  |  | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для юношей для спортивных дисциплин: "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 60+ кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 65+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг", "весовая категория 77 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "весовая категория 85 кг";  для девушек для спортивных дисциплин: "весовая категория 35 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 60+ кг", "весовая категория 65 кг" | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 25 | 20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 13 | 12 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 9 | 8 |
| 1.4. | Жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 1.5. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 1.6. | Становая тяга штанги весом, равным 120% от веса лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 1.7. | Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
|  |  |  | 200 | 170 |
| 1.9. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | не менее | |
|  |  |  | +3 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для юношей для спортивных дисциплин: "весовая категория 90 кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг", "весовая категория 115 кг", "весовая категория 115+ кг", "абсолютная категория";  для девушек для спортивных дисциплин: "весовая категория 65+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг", "весовая категория 77 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "абсолютная категория" | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 15 | 10 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 11 | 10 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 8 | 7 |
| 2.4. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 от веса лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 2.5. | Жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 2.6. | Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 2.7. | Становая тяга штанги весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 2.8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | не менее | |
|  |  |  | +1 | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ПО ВИДУ СПОРТА "СУМО"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|  |  |  | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 60+ кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 65+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг", "весовая категория 77 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "весовая категория 85 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг", "весовая категория 115 кг";  для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 60+ кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг", "весовая категория 77 кг", "весовая категория 80 кг" | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 35 | 25 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 15 | 13 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 10 | 9 |
| 1.4. | Жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 1.5. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 1.6. | Становая тяга штанги весом, равным 120% веса лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 1.7. | Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юниорок) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
|  |  |  | 210 | 180 |
| 1.9. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | не менее | |
|  |  |  | +5 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки  для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 115+ кг", "абсолютная категория";  для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 80+ кг", "абсолютная категория" | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 25 | 15 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 13 | 11 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 9 | 8 |
| 2.4. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 2.5. | Жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 2.6. | Становая тяга штанги собственного веса | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 2.7. | Становая тяга штанги весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 2.8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | не менее | |
|  |  |  | +3 | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СУМО"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|  |  |  | юниоры/мужчины | юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 60+ кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 65+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг", "весовая категория 77 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "весовая категория 85 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг", "весовая категория 115 кг";  для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 60+ кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг", "весовая категория 77 кг", "весовая категория 80 кг" | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 40 | 30 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 16 | 14 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 11 | 10 |
| 1.4. | Жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 1.5. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 1.6. | Становая тяга штанги весом, равным 120% веса лица, проходящего спортивную подготовку собственного веса | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 1.7. | Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
|  |  |  | 220 | 185 |
| 1.9. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | не менее | |
|  |  |  | +7 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: "весовая категория 115+ кг", "абсолютная категория";  для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: "весовая категория 80+ кг", "абсолютная категория" | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 30 | 20 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 14 | 12 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с) | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 8 | 7 |
| 2.4. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 2.5. | Жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 2.6. | Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | - |
| 2.7. | Становая тяга штанги весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 1 |
| 2.8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | не менее | |
|  |  |  | +3 | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |