Требования, предъявляемые к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

по виду спорта «дзюдо»

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (3 попытки) | количество попаданий | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. м |
| 2 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 11,0 | 11,4 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 4 | 2 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 60 | 50 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив/критерии оценки | | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| 2 | 1 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 3 | 2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5 раз |
| 6 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. см |
| +2 | +3 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (3 попытки) | количество попаданий | 3 балла | 3 балла | По факту |
| 3 | 2 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 5 | 4 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5 раз |
| 8 | 7 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +3 | +4 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 7 | 6 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5 раз |
| 10 | 9 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 10,6 | 11,2 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 6 | 4 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 70 | 60 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 10,4 | 11,0 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 30 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 8 | 6 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 80 | 70 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 10,2 | 10,8 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 10 | 8 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 95 | 85 |
| 6.4 | Техническое мастерство (для занимающихся ЭНП свыше 1 -го года (3 год обучения) сдача на 6 КЮ (белый пояс) | | | | |
| 6.5 | Техническое мастерство (для занимающихся ЭНП свыше 1 -го года (4 год обучения) 5 КЮ (Желтый пояс) | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | Дополнительные критерии оценки |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет 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" | | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5 раз |
| 10 | 9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 12 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет 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" | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5 раз |
| 8 | 7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 11 | 10 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет 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" | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5 раз |
| 14 | 13 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 15 | 14 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет 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" | | | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5 раз |
| 11 | 10 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 15 | 14 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет 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" | | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 10,0 | 10,6 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5 раз |
| 12 | 10 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 105 | 100 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет 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" | | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 10,1 | 10,7 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 11 | 10 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 100 | 90 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет 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" | | | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 9,8 | 10,4 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 14 | 12 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 125 | 120 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет 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" | | | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 10,0 | 10,6 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 12 | 11 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 115 | 105 |
| 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 | Техническая подготовка  4 КЮ Оранжевый пояс  3 КЮ Зеленый пояс | | | | |
| 9.3 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | | | |
| 9.4 | Техническая подготовка  3 КЮ Зеленый пояс  2 КЮ Синий пояс | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления** **этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | Дополнительные критерии оценки |
| юноши/  мужчины | | девушки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "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 (женщин) - "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" | | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 18 | | 15 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 20 | | 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "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 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 14 | | 12 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 17 | | 15 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | | +5 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "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 (женщин) - "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" | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 9,6 | | 10,2 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 16 | | 14 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 170 | | 150 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "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 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 9,8 | | 10,4 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 14 | | 13 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 160 | | 145 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | |  |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) | | | Спортивный разряд "первый спортивный разряд" | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | | | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | |
| 5.3 | Техническое мастерство  1 КЮ Коричневый пояс | | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | **Дополнительные критерии оценки** |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "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" | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| - | 19 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 9 | - |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 27 | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | 1 балл за каждые доп.+1см |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| - | 15 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 7 | - |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 26 | 19 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | 1 балл за каждые доп.+1см |
| +4 | +5 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "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" | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 9,0 | 9,6 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 20 | 18 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 195 | 160 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 9,6 | 10,1 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 18 | 16 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 175 | 150 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 5.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | | |