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 «сумо»

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «сумо»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 10 | 11 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 10 | 5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 130 | 120 |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. раз |
| 9 | 7 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +2 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «сумо»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив свыше года обучения** | | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 9,7 | 10,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5 раз |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 150 | 135 |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 11 | 9 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +2 |

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «сумо»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | | **Норматив** | | **Дополнительные критерии оценки** |
| 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 65 кг для девушек для спортивных дисциплин: "весовая категория 35 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг" | | | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 20 | 8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 13 | 8 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) | количество раз | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 9 | 8 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 8,1 | 9,0 |
| 1.5. | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы | м | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+1 м |
| 5,2 | 4,5 |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 13 | 10 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | 3 балла | - | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 6 | - |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 170 | 150 |
| 1.9. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | | - | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1см |
| - | +3 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки: - для юношей для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 85 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг" - для девушек для спортивных дисциплин: "весовая категория 65 кг", "весовая категория 65+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг" | | | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+5 раз |
| 15 | 8 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 11 | 8 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) | количество раз | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1 раз |
| 8 | 7 |
| 2.4. | Челночный бег 3x10 м | с | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 9,1 | 10,1 |
| 2.5. | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы | м | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. м |
| 5,2 | 4,5 |
| 2.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 10 | 8 |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | 3 балла | - | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 4 | - |
| 2.8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | | - | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+1см |
| - | +1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | **Дополнительные критерии оценки** |
| 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 65 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 80 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 65 кг" | | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 27 | 9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+1 раз |
| 15 | 9 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+1 раз |
| 10 | 9 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 7,9 | 8,9 |
| 1.5. | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы | м | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. м |
| 6,3 | 5,5 |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | - | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+10 раз |
| - | 11 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 3 балла | - | +1 балл за каждый доп.+10 раз |
| 9 | - |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |  | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 195 | 160 |
| 1.9. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1см |
| +5 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки  для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 85 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг" для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг" | | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 20 | 7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+1 раз |
| 13 | 7 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+1 раз |
| 9 | 8 |
| 2.4. | Челночный бег 3x10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 10,0 | 11,0 |
| 2.5. | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы | м | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1м |
| 6,3 | 5,5 |
| 2.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+10 раз |
| - | 8 |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+10 раз |
| 7 | - |
| 2.8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+1см |
| +3 | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | **Дополнительные критерии оценки** |
| юниоры/  мужчины | юниорки/  женщины |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 77 кг", "весовая категория 85 кг", "весовая категория 92 кг" для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг" | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 40 | 30 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+1 раз |
| 16 | 14 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+1 раз |
| 11 | 10 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 7,1 | 8,2 |
| 1.5. | Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося | количество раз | 3 балла | - | По факту |
| 1 | - |
| 1.6. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося | количество раз | - | 3 балла | По факту |
| - | 1 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 15 | 9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 220 | 185 |
| 1.9. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +1см |
| +7 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: "весовая категория 115 кг", "весовая категория 115+ кг" для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: "весовая категория 73 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг" | | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 30 | 20 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+1 раз |
| 14 | 12 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп.+1 раз |
| 8 | 7 |
| 2.4. | Челночный бег 3x10 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за  каждые -0,1 с |
| 8,0 | 9,0 |
| 2.5. | Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося | количество раз | 3 балла | - | По факту |
| 1 | - |
| 2.6. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося | количество раз | - | 3 балла | По факту |
| - | 1 |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10 раз |
| 8 | 5 |
| 2.8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| +3 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |