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 3х10 м	с	3 балла 10	3 балла 11	+1 балл за каждые -0,1 с
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла 10	3 балла 5	+1 балл за каждый доп. раз
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла 130	3 балла 120	+1 балл за каждые доп.+10см
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	3 балла 9	3 балла 7	+1 балл за каждый доп. раз
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	3 балла +1	3 балла +2	+1 балл за каждый доп. см

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 3х10 м	с	3 балла 9,7	3 балла 10,7	+1 балл за каждые -0,1 с
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла 13	3 балла 7	+1 балл за каждые доп. +5 раз
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла 150	3 балла 135	+1 балл за каждые доп.+10см
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	3 балла 11	3 балла 9	+1 балл за каждые доп. +5раз
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	3 балла +1	3 балла +2	+1 балл за каждый доп. см

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 20	3 балла 8	+1 балл за каждые доп.+5 раз
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	3 балла 13	3 балла 8	+1 балл за каждый доп. +1раз
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	3 балла 9	3 балла 8	+1 балл за каждый доп. +1раз
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла 8,1	3 балла 9,0	+1 балл за каждые -0,1 с
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	3 балла 5,2	3 балла 4,5	+1 балл за каждый доп.+1 м
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	3 балла 13	3 балла 10	+1 балл за каждые доп. +5раз
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3 балла 6	- -	+1 балл за каждые доп. +5раз
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла 170	3 балла 150	+1 балл за каждые доп.+10см
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	- -	3 балла +3	+1 балл за каждый доп. +1см
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 15	3 балла 8	+1 балл за каждые доп.+5 раз
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	3 балла 11	3 балла 8	+1 балл за каждый доп. +1раз
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	3 балла 8	3 балла 7	+1 балл за каждый доп. +1 раз
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла 9,1	3 балла 10,1	+1 балл за каждые -0,1 с
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	3 балла 5,2	3 балла 4,5	+1 балл за каждый доп. м
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	3 балла 10	3 балла 8	+1 балл за каждые доп. +5раз
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3 балла 4	- -	+1 балл за каждые доп. +5раз

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 3х10 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	количество	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый

	положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	раз	9	8	доп.+1 раз
2.4.	Челночный бег 3х10 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 3х10	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	количество	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые

	упоре лежа на полу	раз	30	20	доп.+10 раз
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 3х10 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»				