

Дзюдо

Таблица 1

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до одного года по виду спорта «дзюдо»

2.1. Для возрастной группы 7 лет

Минимальный проходной балл – 7 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл 2	1 балл 1	+1 балл за каждый доп. раз
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 4	1 балл 3	+1 балл за каждый доп. раз
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл +1	1 балл +2	+1 балл за каждый доп. см
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий, не менее	1 балл 2	1 балл 1	+1 балл за каждый доп. м
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл 11,0	1 балл 11,4	+1 балл за каждые -0,10 с
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл 4	1 балл 2	+1 балл за каждый доп. раз
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл 60	1 балл 50	+1 балл за каждые доп.+10см

Таблица 2

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше одного года по виду спорта «дзюдо»

2.1. Для возрастной группы 8 лет

Минимальный проходной балл – 7 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
Нормативы общей физической подготовки					
2.1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл 3 2		+1 балл за каждый доп. +5раз
2.1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 6 5		+1 балл за каждый доп. +5раз
2.1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл +2 +3		+1 балл за каждый доп. см
2.1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий, не менее	1 балл 3 2		+1 балл за каждый доп. м
Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл 10,6 11,2		+1 балл за каждые -0,10 с
2.1.6.			1 балл		

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	6	4	+1 балл за каждый доп. +5раз
2.1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			70	60	

Таблица 3

2.2. Для возрастной группы 9 лет

Минимальный проходной балл – 6 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
Нормативы общей физической подготовки					
2.2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5 раз
			5	4	
2.2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			8	7	
2.2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+3	+4	
Нормативы специальной физической подготовки					
2.2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			10,4	11,0	
2.2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			8	6	
2.2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			80	70	

Таблица 4

2.3. Для возрастной группы 10 лет

Минимальный проходной балл – 6 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
Нормативы общей физической подготовки					
2.3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			7	6	
2.3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			10	9	
2.3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+4	+5	
Нормативы специальной физической подготовки					
2.3.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			10,2	10,8	
2.3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			10	8	
2.3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			95	85	

Таблица 5

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

3.1. Для возрастной группы 11 - 12 лет

Минимальный проходной балл (нормативы ОФП, СФП и техническое мастерство) – 7 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			Юноши	Девушки	
Нормативы общей физической подготовки 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"					
3.1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			10	9	
3.1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			12	11	
3.1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+4	+5	
Нормативы специальной физической подготовки					
3.1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			10,0	10,6	
3.1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			12	10	
3.1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			105	100	
Нормативы общей физической подготовки 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"					
3.1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			8	7	
3.1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			11	10	
3.1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+4	+5	
Нормативы специальной физической подготовки					
3.1.10.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			10,1	10,7	
3.1.11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			11	10	
3.1.12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			100	90	

Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	Наличие разряда +1 балл +2 балла +3 балла
Техническое мастерство	5 КЮ Желтый пояс 4 КЮ Оранжевый пояс	1 балл +2 балла

Таблица 6

3.2. Для возрастной группы 13 лет и старше

Минимальный проходной балл (нормативы ОФП, СФП и техническое мастерство) – 7 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			Юноши	Девушки	
Нормативы общей физической подготовки					
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"					
3.2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			14	13	
3.2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			15	14	
3.2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+4	+5	
Нормативы специальной физической подготовки					
3.2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			9,8	10,4	
3.2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			14	12	
3.2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			125	120	
Нормативы общей физической подготовки					
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"					
3.2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			11	10	
3.2.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			15	14	
3.2.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+4	+5	
Нормативы специальной физической подготовки					
3.2.10.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			10,0	10,6	
3.2.11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			12	11	
3.2.12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			115	105	

Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд "	Наличие разряда +1 балл +2 балла +3 балла
Техническое мастерство	3 КЮ Зеленый пояс 2 КЮ Синий пояс	1 балл +2 балла

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

Минимальный проходной балл (нормативы ОФП, СФП и техническое мастерство) – 8 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			Юноши	Девушки	
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"					
4.1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			18	15	
4.1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			20	16	
4.1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+4	+5	
Нормативы специальной физической подготовки					
4.1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			9,6	10,2	
4.1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			16	14	
4.1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			170	150	
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"					
4.1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			14	12	
4.1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			17	15	
4.1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+4	+5	
Нормативы специальной физической подготовки					
4.1.10.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			9,8	10,4	
4.1.11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			14	13	
4.1.12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			160	145	

Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивные разряды – "первый юношеский спортивный разряд"	Наличие разряда 1 балл
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд – "кандидат в мастера спорта"	Наличие разряда 1 балл
Техническое мастерство	1 КЮ Коричневый пояс	1 балл

Таблица 8

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

Минимальный проходной балл (нормативы ОФП, СФП и техническое мастерство) – 8 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мужчины	женщины	
Нормативы общей 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"					
3.1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			-	19	
3.1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			9	-	
3.1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			27	12	
3.1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+4	+5	
Нормативы специальной физической подготовки					
3.1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			9,0	9,6	
3.1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			20	18	
3.1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			195	160	
Нормативы общей физической подготовки					
для спортивных дисциплин: для мужчин - "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"					
3.1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. раз
			-	15	
3.1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5 раз
			7	-	
3.1.10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			26	19	
3.1.11.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+4	+5	
Нормативы специальной физической подготовки					
3.1.12.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			9,6	10,1	
3.1.13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5 раз
			18	16	
3.1.14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			175	150	

Уровень спортивной квалификации		
Период обучения не ограничен	Спортивные разряды – "мастер спорта России" "мастер спорта России международного класса"	Наличие разряда 1 балл + 2 балла
Техническое мастерство	1-5 ДАН Черный пояс	1 балл