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

<b>№</b>	Упражнения	Единица	Норматив /критерии оценки		Дополнительные
п/п		измерения	мальчики	девочки	критерии оценки
	Нормативы общей физической по	дготовки для сп	ортивной дисц	иплины «весс	вая категория»
1.1.	Бег на 30 м	С	1 балл		+1 балл за
1.1.	DCI na 30 W	не более	6,2	6,4	каждые -0,10 с
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	1 балл		+1 балл за
1.2.		не более	6.10	6.30	каждые -0,30 с
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	1 ба	алл	+1 балл за каждый доп.
		не менее	+2	+3	СМ
1.1	,	С	1 ба	алл	+1 балл за
1.4.	Челночный бег 3x10 м	не более	9,6	9,9	каждые -0,10 с
1.5	Прыжок в длину с места толчком	СМ	1 балл		+1 балл за каждые
1.5.	двумя ногами	не менее	130	120	доп.+10см
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.
1.0.	лежа на полу	раз, не менее	10	5	раз
1.7.	Подтягивание из виса	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.
1./.	на высокой перекладине	раз, не менее	2	_	раз
1.0	Подтягивание из виса	количество	1 балл – 7		+1 балл за каждый доп.
1.8.	на низкой перекладине 90 см	раз, не менее			раз
Мини					
	Нормативы общей физ	ической подгото	вки для спорти	вной дисципл	ІИНЫ
		кдемонстрациони	-		
1.0	Бег на 30 м	С	1 балл		+1 балл за
1.9			6,9	7,1	каждые -0,10 с
1.10	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	1 балл		+1 балл за
1.10			7.10	7.35	каждые -0,30 с
	Наклон вперед из положения стоя	1 балл		+1 балл за каждый доп.	
1.11	на гимнастической скамье	СМ	+1	+3	см
	(от уровня скамьи)				
1.12.	Челночный бег 3х10 м	С		алл	+1 балл за
1.12.			10,3	10,6	каждые -0,10 с
1.13	Прыжок в длину с места толчком	СМ	1 ба		+1 балл за каждые
	двумя ногами		110	105	доп.+10см
Мини	мальный проходной балл – 5 баллов				

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

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив /критерии оценки		Дополнительные
11/11		измерения	мальчики	девочки	критерии оценки
	Нормативы общей физической по	дготовки для сп	ортивной дисц	иплины «весс	вая категория»
1.1.	Бег на 30 м	С	1 балл		+1 балл за
1.1.	DCI na 30 M	не более	5,7	6,0	каждые -0,10 с
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	1 ба	алл	+1 балл за
1.2.		не более	8,20	8,55	каждые -1мин.00 с
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	1 балл		+1 балл за каждый доп.
		не менее	+3	+4	СМ
1.4	,	С	1 ба	алл	+1 балл за
1.4.	Челночный бег 3x10 м	не более	9,0	9,4	каждые -0,10 с
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	1 ба	алл	+1 балл за каждые
1.5.	двумя ногами	не менее	150	135	доп.+10см
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.
1.0.	лежа на полу	раз, не менее	13	7	+5pa3
1.7.	Подтягивание из виса	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.
1.7.	на высокой перекладине	раз, не менее	3	_	+5pa3
1.8.	Подтягивание из виса	количество	1 балл — 9		+1 балл за каждый доп.
1.6.	на низкой перекладине 90 см	раз, не менее			+5pa3
Мини	мальный проходной балл – 7 баллов				
	Нормативы общей физ	ической подгото	вки для спорти	ивной дисципл	ІИНЫ
	-	кдемонстрациони	-		
1.9	Бег на 30 м	С	1 балл		+1 балл за
1.9			6,7	6,8	каждые -0,10 с
1.10	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	1 балл		+1 балл за
1.10			6,40	7,05	каждые -1 мин.00 с
	Наклон вперед из положения стоя	1 балл		алл	+1 балл за каждый доп.
1.11	на гимнастической скамье	СМ	+3	+5	см
	(от уровня скамьи)				
1.12.	Челночный бег 3х10 м	c		алл	+1 балл за
			10,0	10,4	каждые -0,10 с
1.13	Прыжок в длину с места толчком	СМ		алл	+1 балл за каждые
	двумя ногами		120	115	доп.+10см
Мини	мальный проходной балл – 5 баллов				

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

### Минимальный проходной балл – 10 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив /критерии оценки		Дополнительные критерии оценки		
11/11		•	юноши	девушки			
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»							
2.1.	Бег на 60 м	С	с     1 балл       не более     10,4     10,9		+1 балл за		
2.1.	Dei Ha 00 M	не более			каждые -0,10 с		
2.2.	Бег на 1500 м		1 балл		+1 балл за		
	Ber ha 1500 M	не более	8,05	8,29	каждые -1мин.00 с		
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.		
2.3.		раз, не менее	18	9	+5pa3		
	Наклон вперед из положения стоя на	см не менее	1 6	балл	+1 балл за каждый доп.		
2.4.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6	тт балл за каждый доп. см		
2.5	,	С	1 6	балл	+1 балл за		
2.5.	Челночный бег 3x10 м	не более	8,7	9,1	каждые -0,10 с		
2.6.	Прыжок в длину с места толчком	количество	16	балл	+1 балл за каждый доп.		
2.0.	двумя ногами	раз, не менее	160	145	+10см		
2.7.	Подтягивание из виса на высокой	количество		балл	+1 балл за каждый доп.		
2.7.	перекладине	раз, не менее	4 –		+5pa3		
2.8.	Подтягивание из виса на низкой	количество			+1 балл за каждый доп.		
	перекладине 90 см	раз, не менее	_	11	+5pa3		
	Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.0	Забегания на «борцовском мосту»	С	1 балл		+1 балл за		
2.9	(5 раз – влево и 5 раз – вправо)	не более	19,0	25,0	каждые -0,10 с		
	10 переворотов из упора головой в	c	1 балл		+1 балл за		
2.10	ковер на «борцовский мост» и обратно	не более	25,0	28,0	каждые -0,10 с		
	10 бросков партнера (через бедро,	c	1 балл		+1 балл за		
2.11	передней подножкой, подхватом, через спину)	не более	21,0	26,0	каждые -0,10 с		
	* *	вень спортивной	квалификаци	И			
П	<u> </u>	Наличие разряда					
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд",			+1 балл		
	(до двух лет)	"второй юношеский спортивный разряд",			+2 балла		
	(AC ABJANICI)	"первый юношеский спортивный разряд"			+3 балла		
Пер	иод обучения на этапе спортивной	Спортивные разряды –		Наличие разряда			
подготовки		"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд",			+1 балл +2 балла		
	(свыше двух лет)	второй спортивный разряд, "первый спортивный разряд"			+2 балла +3 балла		
		первыи спортивныи разряд			· 5 Gainia		

# 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

### Минимальный проходной балл – 11 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив /критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
11/11		-	юноши	девушки	1 1
	Нормативы общей физической по	одготовки для сп	ортивной дис	циплины «весо	
2.1.	Бег на 60 м	c	1 балл		+1 балл за
2.1.	Bei na oo w	не более	8,2	9,6	каждые -0,10 с
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с		балл	+1 балл за
2.2.		не более	8,10	10,00	каждые -1мин.00 с
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.
2.3.		раз, не менее	36	15	+5pa3
	Наклон вперед из положения стоя на		1 6	балл	<ul> <li>+1 балл за каждый доп.</li> </ul>
2.4.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см не менее	+11	+15	+1 балл за каждый доп. см
2.5.	Челночный бег 3х10 м	С	1 6	балл	+1 балл за
2.3.	челночный бег 3х10 м	не более	7,2	8,0	каждые -0,10 с
2.6.	Прыжок в длину с места толчком	количество	16	балл	+1 балл за каждый доп.
2.0.	двумя ногами	раз, не менее	215	180	+10cm
2.7.	Подтягивание из виса на высокой	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.
2.7.	перекладине	раз, не менее	12	_	+5pa3
2.8.	Подтягивание из виса на низкой	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.
2.6.	перекладине 90 см	раз, не менее	_	18	+5pa3
	Нормативы специальной	физической подго физической подго физической подго физической подгости.		ортивной дисп	иплины
2.0	Забегания на «борцовском мосту» с 1 балл		балл	+1 балл за	
2.9	(5 раз – влево и 5 раз – вправо)	не более	19,0	25,0	каждые -0,10 с
	10 переворотов из упора головой в	С	1 балл		+1 балл за
2.10	ковер на «борцовский мост» и обратно	не более	25,0	28,0	каждые -0,10 с
	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	С	1 балл		+1 балл за
2.11		не более	21,0	26,0	каждые -0,10 с
2.12	10 бросков партнера через грудь	С	1 6	балл	+1 балл за
2.12		не более	17,0	20,0	каждые -0,10 с
	Урог	вень спортивной	квалификаци	И	
П	ериод обучения не ограничено	Наличие разряда			
1.	сриод обучения не ограничено	«кандидат в мастера спорта»			1 балл

# 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

### Минимальный проходной балл – 11 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив /критерии оценки		Дополнительные критерии оценки		
			юноши	девушки			
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»							
4.1.	Бег на 100 м	c	1 балл		+1 балл за		
		не более	13,4	16,0	каждые -0,10 с		
4.2.	Бег на 2000 м	мин, с не более	1 балл		+1 балл за каждые -1мин.00 с		
		мин, с	- 9,50 1 балл		каждые -1 мин.00 с +1 балл за		
4.3.	Бег на 3000 м	не более	12,40	-	каждые -1мин.00 с		
	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	,	балл	+1 балл за каждый доп.		
4.4.	лежа на полу	раз, не менее	42	16	+5pa3		
	Наклон вперед из положения стоя на	011	1 балл		+1 балл за каждый доп.		
4.5.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см не менее	+13	+16	+1 балл за каждый доп. см		
	,	С	1 6		+1 балл за		
4.6.	Челночный бег 3x10 м	не более	6,9	7,9	каждые -0,10 с		
4.7.	Прыжок в длину с места толчком	количество	16	балл	+1 балл за каждый доп.		
4.7.	двумя ногами	раз, не менее	230	185	+10см		
4.8.	Поднимание туловища из положения	количество	1 6	балл	+1 балл за каждый доп.		
7.0.	лежа на спине (за 1 мин)	раз, не менее			+5pa3		
4.9.	Подтягивание из виса на высокой	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.		
,.	перекладине	раз, не менее	14 –		+5pa3		
4.10	Подтягивание из виса на низкой	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.		
	перекладине 90 см	раз, не менее	_	19	+5pa3		
	Нормативы специальной с	•		ортивной дисц	иплины		
	2.5	«весовая кате		<u>-                                      </u>	.1.7		
4.11	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с не более	15.0	балл 18,3	+1 балл за каждые -0,10 с		
	10 переворотов из упора головой в	не облее	- , -	балл			
4.12	ковер на «борцовский мост» и	c			+1 балл за		
2	обратно	не более	18,0	20,0	каждые -0,10 с		
	10 бросков партнера (через бедро,	осков партнера (через бедро, 1 балл		балл	+1 балл за		
4.13	передней подножкой, подхватом, через спину)	не более	14,5	17,0	каждые -0,10 с		
4 1 4	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	c	1 балл		+1 балл за		
4.14	10 бросков партнера через грудь	не более	17,0	20,0	каждые -0,10 с		
	Урог	вень спортивной	квалификаци	и			
П	Capua II againatha na a mannana	Спорти	вные разряды	I —	Наличие разряда		
11	ериод обучения не ограничено	«мастера спорта России»			1 балл		