

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив /критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
1.1.	Бег на 30 м	с не более	1 балл 6,2 6,4		+1 балл за каждые -0,10 с
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с не более	1 балл 6.10 6.30		+1 балл за каждые -0,30 с
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
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с не более	1 балл 9,6 9,9		+1 балл за каждые -0,10 с
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см не менее	1 балл 130 120		+1 балл за каждые доп.+10см
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 10 5		+1 балл за каждый доп. раз
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл 2 –		+1 балл за каждый доп. раз
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл – 7		+1 балл за каждый доп. раз
Минимальный проходной балл – 7 баллов					
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»					
1.9	Бег на 30 м	с	1 балл 6,9 7,1		+1 балл за каждые -0,10 с
1.10	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	1 балл 7.10 7.35		+1 балл за каждые -0,30 с
1.11	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл +1 +3		+1 балл за каждый доп. см
1.12.	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл 10,3 10,6		+1 балл за каждые -0,10 с
1.13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл 110 105		+1 балл за каждые доп.+10см
Минимальный проходной балл – 5 баллов					

Таблица 14

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 измерения	Норматив /критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
1.1.	Бег на 30 м	с не более	1 балл 5,7 6,0		+1 балл за каждые -0,10 с
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с не более	1 балл 8,20 8,55		+1 балл за каждые -1мин.00 с
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см не менее	1 балл +3 +4		+1 балл за каждый доп. см
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с не более	1 балл 9,0 9,4		+1 балл за каждые -0,10 с
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см не менее	1 балл 150 135		+1 балл за каждые доп.+10см
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 13 7		+1 балл за каждый доп. +5раз
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл 3 –		+1 балл за каждый доп. +5раз
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл – 9		+1 балл за каждый доп. +5раз
Минимальный проходной балл – 7 баллов					
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»					
1.9	Бег на 30 м	с	1 балл 6,7 6,8		+1 балл за каждые -0,10 с
1.10	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	1 балл 6,40 7,05		+1 балл за каждые -1 мин.00 с
1.11	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл +3 +5		+1 балл за каждый доп. см
1.12.	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл 10,0 10,4		+1 балл за каждые -0,10 с
1.13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл 120 115		+1 балл за каждые доп.+10см
Минимальный проходной балл – 5 баллов					

Таблица 15

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
			юноши	девушки	
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.1.	Бег на 60 м	с не более	1 балл 10,4 10,9		+1 балл за каждые -0,10 с
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с не более	1 балл 8,05 8,29		+1 балл за каждые -1мин.00 с
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 18 9		+1 балл за каждый доп. +5раз
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см не менее	1 балл +5 +6		+1 балл за каждый доп. см
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с не более	1 балл 8,7 9,1		+1 балл за каждые -0,10 с
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз, не менее	1 балл 160 145		+1 балл за каждый доп. +10см
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл 4 –		+1 балл за каждый доп. +5раз
2.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл – 11		+1 балл за каждый доп. +5раз
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.9	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с не более	1 балл 19,0 25,0		+1 балл за каждые -0,10 с
2.10	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с не более	1 балл 25,0 28,0		+1 балл за каждые -0,10 с
2.11	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с не более	1 балл 21,0 26,0		+1 балл за каждые -0,10 с
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"			Наличие разряда +1 балл +2 балла +3 балла
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд "			Наличие разряда +1 балл +2 балла +3 балла

Таблица 16

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
			юноши	девушки	
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.1.	Бег на 60 м	с не более	1 балл 8,2 9,6		+1 балл за каждые -0,10 с
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с не более	1 балл 8,10 10,00		+1 балл за каждые -1мин.00 с
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 36 15		+1 балл за каждый доп. +5раз
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см не менее	1 балл +11 +15		+1 балл за каждый доп. см
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с не более	1 балл 7,2 8,0		+1 балл за каждые -0,10 с
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз, не менее	1 балл 215 180		+1 балл за каждый доп. +10см
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл 12 –		+1 балл за каждый доп. +5раз
2.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл – 18		+1 балл за каждый доп. +5раз
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.9	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с не более	1 балл 19,0 25,0		+1 балл за каждые -0,10 с
2.10	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с не более	1 балл 25,0 28,0		+1 балл за каждые -0,10 с
2.11	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с не более	1 балл 21,0 26,0		+1 балл за каждые -0,10 с
2.12	10 бросков партнера через грудь	с не более	1 балл 17,0 20,0		+1 балл за каждые -0,10 с
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения не ограничено		Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»			Наличие разряда 1 балл

Таблица 17

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	с не более	1 балл 13,4 16,0		+1 балл за каждые -0,10 с
4.2.	Бег на 2000 м	мин, с не более	1 балл - 9,50		+1 балл за каждые -1мин.00 с
4.3.	Бег на 3000 м	мин, с не более	1 балл 12,40 -		+1 балл за каждые -1мин.00 с
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 42 16		+1 балл за каждый доп. +5раз
4.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см не менее	1 балл +13 +16		+1 балл за каждый доп. см
4.6.	Челночный бег 3x10 м	с не более	1 балл 6,9 7,9		+1 балл за каждые -0,10 с
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз, не менее	1 балл 230 185		+1 балл за каждый доп. +10см
4.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
4.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл 14 -		+1 балл за каждый доп. +5раз
4.10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл - 19		+1 балл за каждый доп. +5раз
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
4.11	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с не более	1 балл 15,0 18,3		+1 балл за каждые -0,10 с
4.12	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с не более	1 балл 18,0 20,0		+1 балл за каждые -0,10 с
4.13	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с не более	1 балл 14,5 17,0		+1 балл за каждые -0,10 с
4.14	10 бросков партнера через грудь	с не более	1 балл 17,0 20,0		+1 балл за каждые -0,10 с
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения не ограничено		Спортивные разряды – «мастера спорта России»			Наличие разряда 1 балл