

**1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до одного года обучения по виду спорта «сумо»**

**Минимальный проходной балл – 5 баллов**

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

Таблица 22

**2. Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше одного года обучения по виду спорта «сумо»**

**Минимальный проходной балл – 5 баллов**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив /критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			9,7	10,7	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. раз
			13	7	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			150	135	
2.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. раз
			11	9	
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+1	+2	

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

Минимальный проходной балл : юноши – 9 баллов, девушки – 8 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			Юноши	Девушки	
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"					
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			13	10	
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			20	8	
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +1раз
			13	8	
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+3	+3	
3.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			8,1	9,0	
3.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +1раз
			9	8	
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			170	150	
3.8.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед, из-за головы	м, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+1м
			5,2	4,5	
3.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			6	-	
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"					
3.10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			10	8	
3.11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			15	8	
3.12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +1раз
			11	8	
3.13.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+1	+1	
3.14.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			9,1	10,1	
3.15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +1раз
			8	7	
3.16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			170	150	
3.17.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед, из-за головы	м, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+1м
			5,2	4,5	
3.18.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			4	-	

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

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
---	--	--

Таблица 24

#### 4. Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо»

Минимальный проходной балл – 9 баллов

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			Юноши	Девушки	
Нормативы общей физической подготовки для юношей и juniоров 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 juniорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг"					
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			-	11	
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			27	9	
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +1раз
			15	9	
4.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+5	+5	
4.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			7,9	8,9	
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +1раз
			10	9	
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			195	160	
4.8.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед, из-за головы	м, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+1м
			6,3	5,5	
4.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			9	-	
Нормативы общей физической подготовки для юношей и juniоров 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 juniорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг"					
4.10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			-	8	
4.11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			20	7	
4.12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +1раз
			13	7	
4.13.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. см
			+3	+3	
4.14.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			10,0	11,0	
4.15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +1раз
			9	8	
4.16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			195	160	
4.17.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед, из-за головы	м, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+1м
			6,3	5,5	
4.18.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			7	-	

#### Уровень спортивной квалификации

Период обучения без срочно	Спортивный разряд –	Наличие разряда
----------------------------	---------------------	-----------------

	«кандидат в мастера спорта»	1 балл
--	-----------------------------	--------

Таблица 25

**5. Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо»**

Минимальный проходной балл – 10 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			Юноши	Девушки	
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"					
5.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 40                      30		+1 балл за каждый доп. +5раз
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл 16                      14		+1 балл за каждый доп. +1раз
5.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл +7                      +7		+1 балл за каждый доп. см
5.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл 7,1                      8,2		+1 балл за каждые -0,10 с
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл 11                      10		+1 балл за каждый доп. +1раз
5.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл 220                      185		+1 балл за каждые доп.+10см
5.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл 15                      9		+1 балл за каждый доп. +5раз
5.8.	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз, не менее	1 балл 1                      -		
5.9.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз, не менее	1 балл -                      1		
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"					
5.10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	1 балл 30                      20		+1 балл за каждый доп. +5раз
5.11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл 14                      12		+1 балл за каждый доп. +1раз
5.12.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	1 балл +3                      +3		+1 балл за каждый доп. см
5.13.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	1 балл 8,0                      9,0		+1 балл за каждые -0,10 с
5.14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с)	количество раз, не менее	1 балл 8                      7		+1 балл за каждый доп. +1раз
5.15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл 220                      185		+1 балл за каждые доп.+10см
5.16.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз, не менее	1 балл 8                      5		+1 балл за каждый доп. +5раз
5.17.	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз, не менее	1 балл 1                      -		
5.18.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз, не менее	1 балл -                      1		

Уровень спортивной квалификации		
Период обучения без срочно	Спортивный разряд –	Наличие разряда

	«мастера спорта России»	1 балл
--	-------------------------	--------