

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "сумо"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10	11	9,7	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее		не менее	
			+1	+2	+1	+2

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "сумо"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<p align="center">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"</p>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			13	8
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			9	8
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			8,1	9,0
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			13	10
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	

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	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			11	8
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,1	10,1
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+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"

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "сумо"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<p align="center">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"</p>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			15	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	9
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,9	8,9
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			6,3	5,5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	11
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			195	160
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	
<p>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"</p>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			13	7
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			9	8
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			6,3	5,5
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	8
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "сумо"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<p align="center">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"</p>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			16	14
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			11	10
1.4.	Челночный бег 3 x 10	с	Не более	
			7,1	8,2
1.5.	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз	не менее	
			1	-
1.6.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	1
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	185
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	
<p align="center">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"</p>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	20

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			14	12
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			8,0	9,0
2.5.	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз	не менее	
			1	-
2.6.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	1
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	5
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			