

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	-	-
1.3	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8,20	8,55
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	6,40	7,05
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап учитывают возраст и весовую категорию юных спортсменов, а также учитывается уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» для юношей

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
				Норматив			
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	кол-во раз	3	4			
			4	5	6	7	8
			5	6	7	8	9
1.2.	Бег на 60 м	с	3	10,4			
			4	10,0	9,6	9,2	8,8
			5	9,6	9,2	8,8	8,2
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	3	8.05			
			4	8.00	7.50	7.40	7.30
			5	7.50	7.40	7.30	7.20
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	18			
			4	23	27	30	33
			5	27	30	33	36
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+5			
			4	+6	+7	+9	+11
			5	+7	+8	+10	+12
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	3	8,7			
			4	8,6	8,5	8,4	8,3
			5	8,5	8,4	8,3	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	160			
			4	170	180	190	203
			5	180	190	200	215
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	3	19,0			
			4	18,0	17,0	16,5	16,0
			5	17,0	16,5	16,0	15,0

2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	21,0			
			4	19,5	18,0	16,5	15,0
			5	18,0	16,5	15,	14,5
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	25,0			
			4	22,0	20,0	19,5	19,0
			5	20,0	19,5	19,0	18,0
3. Уровень спортивной квалификации							
Спортивный разряд			3 юн	2-1 юн.	III	II-I	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» для девушек

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
				Норматив			
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из виса лежа на нижней перекладине 90 см	кол-во раз	3	11			
			4	13	15	16	17
			5	15	16	17	18
1.2.	Бег на 60 м	с	3	10,9			
			4	10,7	10,5	10,3	10,0
			5	10,5	10,3	10,0	9,6
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	3	8.29			
			4	8.50	9.20	9.40	9.50
			5	9.20	9.40	9.50	10.0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	9			
			4	10	12	13	14
			5	12	13	14	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+6			
			4	+7	+9	+11	+13
			5	+9	+11	+13	+15

1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	3	9,1			
			4	8,9	8,7	8,5	8,2
			5	8,7	8,5	8,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	145			
			4	155	165	170	175
			5	165	170	175	180
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Забегания на «борцовском мосту»(5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	3	25,0			
			4	23,0	21,0	19,5	18,9
			5	21,0	19,5	18,9	18,3
2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	26,0			
			4	24,5	23,0	21,5	20,7
			5	23,0	21,5	20,7	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	28,0			
			4	27,5	26,0	23,0	20,0
			5	26,0	23,0	20,0	17,0
3. Уровень спортивной квалификации							
Спортивный разряд			3 юн	2-1 юн.	III	II-I	

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства испытания по общей и специальной физической подготовке, а также учитывается уровень спортивной квалификации (спортивные разряды).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо» для юношей и мужчин

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки		
				ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
Норматив						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	3	12		
			4	13	14	15
			5	14	15	16
1.2.	Бег на 60 м	с	3	8,2		
			4	8,1	8,1	8,0
			5	8,0	8,0	7,9
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	3	8.10		
			4	8.05	8.00	7.55
			5	8.00	7.55	7.50
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+11		
			4	+12		
			5	+13		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	3	7,2		
			4	7,1	7,1	7,0
			5	7,0	7,0	6,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя Ногами	см	3	215		
			4	220	223	227
			5	220	227	230
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	36		
			4	37	38	40
			5	38	40	42
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	3	49		
			4	50		
			5	51		
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Забегания на «борцовском мосту»(5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	3	15,0
			4	14,9
			5	14,8
2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	14,5
			4	14,4
			5	14,3
2.3.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	3	18,0
			4	17,9
			5	17,8
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	3	17,0
			4	16,9
			5	16,8
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд				КМС

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо» для девушек и женщин

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки		
				ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
				Норматив		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	18		
			4	19	20	21
			5	20	21	22
1.2.	Бег на 60 м	с	3	9,6		
			4	9,5	9,4	9,2
			5	9,4	9,3	9,1
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	3	10.00		
			4	9.56	9.54	9.52
			5	9.54	9.52	9.50
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	3	+15		
			4	+16		

	Скамье (от уровня скамьи)		5	+17		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	3	8,0		
			4	7,9	7,9	7,8
			5	7,8	7,8	7,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	180		
			4	181	183	184
			5	182	184	185
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	15		
			4	16	17	18
			5	17	18	19
1.8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	3	43		
			4	44		
			5	45		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	3	18,3		
			4	18,2		
			5	18,1		
2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	17,0		
			4	16,9		
			5	16,8		
2.3.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	3	20,0		
			4	19,9		
			5	19,8		
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	3	20,0		
			4	19,9		
			5	19,8		
3. Уровень спортивной квалификации						
Спортивный разряд				КМС		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду
спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
3.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
3.4	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			