

*Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе
на отделение «Дзюдо»*

Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Рейтинг
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)	10%
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)	10%
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	10%
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	10%
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	10%
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	10%
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	10%
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	10%
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	10%
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	10%
Итого:		100%

Нормативы физической подготовленности для зачисления в учебно-тренировочные группы

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Рейтинг
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	5%
	Бег на 60 м (не более 9 с)	5%
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	5%
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин)	5%
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	5%
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	5%
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	5%
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)	5%
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	5%
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)	5%
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	5%
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	5%
Итого по физической подготовленности:		60%
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа оценивается приемной комиссией «выполнил - не выполнил») стойки дзюдоиста, основные захваты, передвижения в парах, броски.	40%