Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «боевое самбо»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физическиекачества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Весовые категории до 23 кг, 25 кг, 27 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг, свыше 36 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 11,8 с) | Бег 60 м(не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м(не более 2 мин 5 с) | Бег на 500 м(не более 2 мин 25 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу( не менее 5 раз) |
| Силовые качества | Подтягивание из висана перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |  Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъем туловища лежа на спинеза 11 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спинеза 11 с(не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами рук коснуться пола) |
| Весовые категории 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 11,6 с) | Бег 60 м(не более 12 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м(не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м(не более 2 мин 35 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу( не менее 5 раз) |
| Силовые качества | Подтягивание из висана перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
|  |
| продолжение Приложения 5 |
| 1 | 2 | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |  Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъем туловища лежа на спинеза 12 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спинеза 12 с(не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами рук коснуться пола) |
| Весовые категории свыше 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68+ кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 12 с) | Бег 60 м(не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м(не более 2 мин 25 с) | Бег на 500 м(не более 2 мин 45 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу( не менее 1 раз) |
| Силовые качества | Подтягивание из висана перекладине(не менее 1 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |  Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъем туловища лежа на спинеза 13 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спинеза 13 с(не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами рук коснуться пола) |