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 физические  качества | 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 в  упоре лежа на полу  (не менее 10 раз) | | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  ( не менее 5 раз) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса  на 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 спине  за 11 с  (не менее 10 раз) | | Подъем туловища лежа на спине  за 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 в  упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  ( не менее 5 раз) | |
| Силовые качества | Подтягивание из виса  на 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 спине  за 12 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине  за 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 в  упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  ( не менее 1 раз) | |
| Силовые качества | Подтягивание из виса  на 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 спине  за 13 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине  за 13 с  (не менее 8 раз) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (пальцами рук коснуться пола) | | |