Приложение 6

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

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |  |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | | | |
| Юноши | | Девушки | | |
| 1 | 2 | | 3 | | |
| Весовые категории до 33 кг, 40 кг, 44 кг, свыше 44 кг. | | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,1 с) | | Бег 60 м  (не более 10,5 с) | | |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | | Бег 800 м (не более 3 мин 25 с) | | |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | | Подтягивание из виса на  низкой перекладине (не менее 11 раз) | | |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) | | |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 6 раз) | | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 3 раз) | | |
| Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 14 раз) | | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 8 раз) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) | | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (пальцами рук коснуться пола) | | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | |
| Весовые категории 44 кг, 48 кг, 52 кг, 57 кг, 62 кг. | | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,9 с) | | | Бег 60 м  (не более 10,3 с) | |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) | | | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) | |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | | | Подтягивание из виса на  низкой перекладине (не менее 11 раз) | |
| продолжение Приложения 6 | | | | | |
| 1 | 2 | | | 3 | |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | | | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) | |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 6 раз) | | | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 3 раз) | |
| Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 14 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 8 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (пальцами рук коснуться пола) | | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | |
| Весовые категории свыше 62 кг, 68 кг, 74 кг, свыше 74 кг. | | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,3 с) | | | Бег 60 м  (не более 10,7 с) | |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) | | | Бег 800 м (не более 3 мин 45 с) | |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | | | Подтягивание из виса на  низкой перекладине (не менее 11 раз) | |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | | | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) | |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 6 раз) | | | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса  (не менее 3 раз) | |
| Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 14 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 8 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (пальцами рук коснуться пола) | | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | |