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 вупоре лежа на полу(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре 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 вупоре лежа на полу(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре 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 вупоре лежа на полу(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре 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 |