Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Весовые категории до 40 кг, 44 кг, 48 кг, свыше 48 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 8,7 с) | Бег 60 м(не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 2 мин 50 с) | Бег 800 м(не более 3 мин 15 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 18 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 4 раз) |
| Приседание со штангойвесом не менее 100% собственноговеса(не менее 16 раз) | Приседание со штангойвесом не менее 100% собственноговеса(не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) | Прыжок в длину с места(не менее 175 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(ладонями коснуться пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Весовые категории 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 8,7 с) | Бег 60 м(не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 3 мин) | Бег 800 м(не более 3 мин 25 с) |
|  |  |
|  | продолжение Приложения 7 |
| 1 | 2 | 3 |
| Силовые качества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 18 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 3 раз) |
| Приседание со штангойвесом не менее 100% собственного веса(не менее 13 раз) | Приседание со штангойвесом не менее 100% собственного веса(не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 17 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) | Прыжок в длину с места(не менее 175 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(ладонями коснуться пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Весовые категории свыше 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, свыше 90 кг. |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 8,7 с) | Бег 60 м(не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более мин 10 с) | Бег 800 м(не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 18 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 2 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100%собственного веса (не менее 10 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственноговеса (не менее 6 раз) |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) | Прыжок в длину с места(не менее 175 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(ладонями коснуться пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |