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 на  перекладине  (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 штангой  весом не менее 100% собственного  веса  (не менее 16 раз) | | | Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного  веса  (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в  упоре 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 на  перекладине  (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 штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 13 раз) | | Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 9 раз) | |
| Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 27 раз) | | Сгибание и разгибание рук в  упоре 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 на  перекладине  (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% собственного  веса  (не менее 6 раз) | |
| Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | | Сгибание и разгибание рук в  упоре 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 | | | |