Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемыефизические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины | Женщины |
| 1 | 2 | 3 |
| Весовые категории 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 57 кг, 62 кг. |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость  | Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с) |
| Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с) | Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 17 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 20 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 11 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 6 раз) |
| Приседание со штангой весомне менее 100% собственного веса (не менее 20 раз) | Приседание со штангой весомне менее 100% собственного веса (не менее 15 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта ДНР |
| Весовые категории 57 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг. |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,2 с) |
| Выносливость  | Бег 1000 м (не более 3 мин 25 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с) |
| Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с) | Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с) |
| продолжение Приложения 8 |
| 1 | 2 | 3 |
| Силовые качества | Подтягивание из виса наПерекладине (не менее 14 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 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 5 раз) |
| Приседание со штангой весомне менее 100% собственного веса (не менее 17 раз) | Приседание со штангой весомне менее 100% собственного веса (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта ДНР |
| Весовые категории 82 кг, 90 кг, свыше 90 кг. |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,6 с) |
| Выносливость  | Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с) |
| Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 19 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 4 раз) |
| Приседание со штангой весомне менее 100% собственного веса (не менее 14 раз) | Приседание со штангой весомне менее 100% собственного веса (не менее 9 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 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта ДНР |