Приложение № 3 к приказу № 32 от 02.05.2024 г.

			УТВЕРЖДАЮ
Директо	p Ml	БУ ДО	СШ №10 г. Сочи
			К.В. Бурьян
	<b>‹</b> ‹	<b>&gt;&gt;</b>	2024г.

## Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

No	Упражнения	HI	T-1	HI	T-2	HI	T-3	HI	T-4	УТ	T-1	УТ	7-2	УТ	<b>-</b> 3	УТ	<b>-</b> 4	УТ	T-5	CC	CM	CC	<sup>c</sup> M	BC	CM
п/п																				до і	года	свы	ше		
																						ГО	да		
		мальч	девочк	мальч	девочк	мальч	девочк	юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш	юноши	девушки
		ики	И	ики	и фи	ики	и	И	ки	И	ки	и	ки	и	ки	и т	ки	и и	ки	и	ки <b>д 7 10</b>	и	КИ		
	1		матив					ГОТОВІ		трупп	начал	ьнои п	юдгот	овки (1	111-1,	пп-2,	пп-э,	111-4 1	ода оо	учени	я, /-10	лет)			ı
1.1	Подтягивание	2	1	3	2	5	4	7	6																
	из виса лежа на																								
	низкой																								
	перекладине 90																								
	см (кол-во раз,																								
	не менее)			_	_	_			_																
1.2	Сгибание и	4	3	6	5	8	7	10	9																
	разгибание рук																								
	в упоре лежа на																								
	полу (кол-во																								
	раз, не менее)								_																
1.3	Наклон вперед	+1	+2	+2	+3	+3	+4	+4	+5																
	из положения																								
	стоя на																								
	гимнастическо																								
	й скамье (от																								
	уровня																								
	скамьи), (кол-																								
	во раз, не менее)																								
1.4	Метание	2	1	3	2																				
1.4	теннисного		1	ر																					
	мяча в цель,																								
	дистанция 6 м																								
	(кол-во																								
	(VO)1-RO			l	<u> </u>																				

	попаданий,																								
	не менее)																								
	2. I	Нормат	гивы с	пециа	льной	физич	еской	подгот	овки ,	для гру	упп на	чальн	ой под	готовк	зи (НП	-1, НП	-2, НП	-3, HI	I-4 года	а обуч	ения, 7	7-10 ле	т)		
2.1	Челночный бег	11,0	11,4	10,6	11.2	10,4	11.0	10,2	10,8																
2.1	3 х 10 м (сек, не	11,0	11,7	10,0	11,2	10,4	11,0	10,2	10,0																
	более)																								
2.2	Поднимание	4	2	6	4	8	6	10	8																
	туловища из																								
	положения																								
	лежа на спине																								
	(за 30 с), (кол-																								
	во раз, не																								
	менее)																								
2.3	Прыжок в	60	50	70	60	80	70	95	85																
	длину с места																								
	толчком двумя																								
	ногами (см, не																								
	менее)										_							_							
		3	. норм	лативь	ы ооще ≍ "-	еи физі	ическо	и подг	отовкі	и для у	чеоно-	- трені	ировоч	ных гј	рупп (.	y 1-1, y	/ <b>1 -</b> 2 Γ(	ода ооу "	учения	, 11 - 1	(6"	!!			
*********	для спортивных ди гория 66+ кг", "вес	асципл.	ин: для	1 ЮНОЦ 17 72 го	ieи - в	есовая	rarero	рия ээ	KI'', I	весовая	karero	рия ээ	+ KI ,	весова	ия кате. 4 ж" "	гория с	ou ki ,	весов	ая кате. 4 годи	гория с	оо кг <sup>-</sup> ,	весов	ая 40''		
Kaici	есовая категория 5	овая ка С иг" !	"necons	IA C / KI GTCU DO	ronus 5	овая к "22 + кг"	areropi	ויכ/ וגו	кі , дл егория	я девуі . 57 кг''	"Beco	весовая вад кал	a Kaleli Paranua	ория <del>4</del> 4 . 57± т	+ KI , r" "pec	орая к	a Kalti	ория <del>4</del> ла 63 г	+ ' KI , - " "- "- " (	BCCOE	ая кан Останать	ы 63+	40 KI ,	,	
ь	ссовая категория з	, 2 Ki	вссова	ил кате	горил с	)2   KI	, вссо	вал кат			, вссо гегория			1 3 / 1 K	, ,	овал к	arciopi	IN UJ K	і , всс	ловал к	arcrop	III UJ	м,		
3.1	Подтягивание									8	7	8	7												
5.1	из виса лежа на										,		'												
	низкой																								
	перекладине 90																								
	см (кол-во раз,																								
	не менее)																								
3.2	Сгибание и									11	10	11	10												
	разгибание рук																								
	в упоре лежа на																								
	полу (кол-во																								
	раз, не менее)																								
3.3	Наклон вперед									+4	+5	+4	+5												
	из положения																								
	стоя на																								
	гимнастическо																								
	й скамье (от																								
	уровня																								
	скамьи), (см, не																								
	менее)																								

11	я спортивных дис весовая категория "весовая кате	циплин: дл 73 кг", "ве	я юноше совая ка	ей - "вес гегория	73+ кг"; дл	ория 55 к 1я девуше	г", "вес ек - "вес	овая к совая к	атегорі атегор	ия 55+ ия 44 к	кг", "ве г", "ве	есовая совая к	категор атегор	оия 60 ия 44+	кг", "в кг", "в	есовая есовая	катего катего	рия 66 рия 48	кг", "в кг", "в	есовая весовая	и катего	ория 52 i	кг", «г",
4.1	Челночный бег 3 х 10 м (сек, не более)	Гория 32	KI , BCC		Стория з т	Ki , Beec	July Ku I	10,1		10,1			an og k	, ,	СОВИЛ К	штегор	HM 03 +	М , Е	ССОВИЛ	Kuiti		KI	
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (колво раз, не менее)							11	10	11	10												
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)							100	90	100	90												
	спортивных дисці ушек - "ката", "вес	иплин: для	юношей	- "весог		оия 60 кг''	', "весов	вая кат	егория	66 кг"	, "весо	вая кат	егория	66+ кі	т", "вес	овая ка	атегорі	ия 73 к	г", "вес	овая к			
5.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз,	ZOBAR RATCI	ория 32	, ,	NOBUR RATCI	Opin 321	, ,	СОВИЯ	Autoi O	prin 3 /	м , в	11	10	<del>рия 37</del> 11	10	11	10	Орил С	. ж.	20000	M RUIC	Орил ОЭ	· KI
	не менее)																						
5.2												15	14	15	14	15	14						

		<i>(</i> II				V 1						,				(X/TE /	3 X/T	4 X77E /		12					
ДЛЯ	спортивных дисці											<b>іно- тр</b> я 66 кг''											атегор	ия 73+ к	г": для
	зушек - "ката", "вес																								
6.1	Челночный бег								1					10,0		10,0					,				
	3 х 10 м (сек, не													,-	,-		,-								
	более)																								
6.2	Поднимание													12	11	12	11	12	11						
	туловища из																								
	положения																								
	лежа на спине																								
	(за 30 с), (кол-																								
	во раз, не																								
	менее)																								
6.3	Прыжок в													115	105	115	105	115	105						
0.5	длину с места													113	105	113	103	113	103						
	толчком двумя																								
	ногами (см, не																								
	менее)																								
като	кг", "весовая катего егория 52 кг" "вес	рия 81	кг", "н	весовая	катего	рия 90	овая ка ) кг", " катего	весова	я катег	ория 90	0+ кг",	"весов	ая кате	егория	100 кг'	', "весо	вая кат	гегория	ı 100+	кг"; дл	я девуі	пек (ж	енщин зая кат	) - "весоі егория 7	вая
кат	егория 52 кг", "вес	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг",	цек (жо "весоі	зая кат	) - "весоі егория 7	вая
кате 7.1	егория 52 кг", "вес	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл	я девуі	пек (ж	енщин вая кат 12	) - "весоі егория 7	вая
кат	егория 52 кг", "вес Подтягивание из виса лежа на	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг",	цек (жо "весоі	зая кат	) - "весоі егория 7	вая
кат	егория 52 кг", "вес Подтягивание из виса лежа на низкой	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг",	цек (жо "весоі	зая кат	) - "весоі егория 7	вая
кат	егория 52 кг", "вес Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг",	цек (жо "весоі	зая кат	) - "весоі егория 7	вая
кат	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз,	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг",	цек (жо "весоі	зая кат	) - "весоі егория 7	вая
7.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее)	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг", 12	шек (же твесон	12	) - "весоі егория 7	вая
кат	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг",	цек (жо "весоі	зая кат	) - "весог егория 7	вая
7.1	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг", 12	шек (же твесон	12	) - "весоп егория 7	вая
7.1	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг", 12	шек (же твесон	12	) - "весоп егория 7	вая
7.1	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг", 12	шек (же твесон	12	) - "весоп егория 7	вая
7.1 7.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл. Гория 6	я девуі 3+ кг", 12	пек (ж. "весон 14 17	12 15	) - "весоп егория 7	вая
7.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее) Наклон вперед	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл ория 6	я девуі 3+ кг", 12	шек (же твесон	12	) - "весоп егория 7	вая
7.1 7.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее) Наклон вперед из положения	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл. Гория 6	я девуі 3+ кг", 12	пек (ж. "весон 14 17	12 15	) - "весопегория 7	вая
7.1 7.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее) Наклон вперед из положения стоя на	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл. Гория 6	я девуі 3+ кг", 12	пек (ж. "весон 14 17	12 15	) - "весоп егория 7	вая
7.1 7.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее) Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл. Гория 6	я девуі 3+ кг", 12	пек (ж. "весон 14 17	12 15	) - "весопегория 7	вая
7.1 7.2	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл. Гория 6	я девуі 3+ кг", 12	пек (ж. "весон 14 17	12 15	) - "весопегория 7	вая
7.1 7.2	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл. Гория 6	я девуі 3+ кг", 12	пек (ж. "весон 14 17	12 15	) - "весопегория 7	вая
7.1 7.2	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см, не	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл. Гория 6	я девуі 3+ кг", 12	пек (ж. "весон 14 17	12 15	) - "весопегория 7	вая
7.1 7.2	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл. Гория 6	я девуі 3+ кг", 12	пек (ж. "весон 14 17	12 15	) - "весопегория 7	вая
7.1 7.2	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см, не	рия 81	кг", "н	весовая	катего	ория 90 есовая 1	) кг", " катего	весова рия 57	я катег кг", "в	ория 90 есовая	0+ кг", катего	"весов рия 57-	ая кате + кг", "	егория весова	100 кг' я катег	', "весо ория 6	вая кат 3 кг", "	гегория Весова	ı 100+	кг"; дл. Гория 6	я девуі 3+ кг", 12	пек (ж. "весон 14 17	12 15	) - "весопегория 7	вая

	<b>U</b> /				<i>c</i> 0 1		8. Hop														72.				72.
	оношей (мужчин) т", "весовая катего																								
	егория 52 кг", "вес																								
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		· I		,		эвая ка													- F	- ,	,		· · · ·	,
8.1	Челночный бег																			9,8	10,4	9,8	10,4		
	3 х 10 м (сек, не																								
0.2	более)																			1.4	13	1.4	13		
8.2	Поднимание туловища из																			14	13	14	13		
	положения																								
	лежа на спине																								
	(за 30 с), (кол-																								
	во раз, не																								
0.2	менее)																			1.00	1.45	1.60	1.45		
8.3	Прыжок в																			160	145	160	145		
	длину с места толчком двумя																								
	ногами (см, не																								
	менее)																								
		•		•			•	•	9. \	уровен	ь спор	тивной	і квали	фикаци	и		•				•				
9.1	Период																				тивн		тивн		
	обучения на																				азряд		азряд		
	этапе																				вый		цидат		
	спортивной подготовки (до																				тивн ій	спо	стера		
	одного года)																			pasj		CHO	pια		
9.2	Период																				тивн	Спор	тивн		
	обучения на																			ый ра	азряд	ый ра	азряд		
	этапе																				дидат		цидат		
	спортивной																				стера		стера		
	подготовки (свыше одного																			спо	рта"	СПО	рта"		
	года)																								
							10.	Норма	тивы (	общей	физич	еской	подгот	говки л	для эта	па ВС	CM					1			
	тя мужчин - "весон						егория	73+ кг	", "вес	овая ка	атегори	ия 73+	кг", "в€	совая	категор	оия 81	кг", "ве								
"ве	совая категория 10	00 кг",	"весоі	вая кате	гория	100+ к	г"; для										⊦ кг", ":	весова	я катег	ория 70	0 кг", "	весовая	я катег	ория 70-	<b>⊢ кг"</b> ,
10.1	П.							"вес	овая ка	тегори	ıя 78 кі	г", "вес	совая ка	тегори	ія 78+ і	кг"									1.7
10.1																									15
	из виса лежа на низкой																								
	перекладине 90																								
	перекладине 90																								

	СМ																						
10.2	Подтягивание																					7	
10.2	из виса на																					,	
	высокой																						
	перекладине																						
10.3	Сгибание и																					26	19
	разгибание рук																						
	в упоре лежа на																						
	полу																						
10.4	Наклон вперед																					+4	+5
	из положения																						
	стоя на																						
	гимнастическо																						
	й скамье (от																						
	уровня скамьи)																						
						1	1. Hop	<b>матив</b>	ы спеі	циальн	ой фи	зическ	сой под	готові	си для	этапа	BCM						
спор	тивных дисципли	н: для і	мужчиі	н - "вес	овая к	атегори	ия /3 к	т", "вес	совая к	атегорі	ия 73+	кг", "в	есовая	категој	рия 73	+ кг", "	весова	я катеі	ория 8	1 кг", "весова	ая категория 9	90 кг", "в	весовая
кат	егория 90+ кг", "в	есовая	катего	рия 100	J кг", "I													атегорі	ия 63+	кг", "весовая	категория 70	кг", "вес	совая
11 1						K	сатегор	оия 70+ Т	KI, I	весовая	катего	рия / е	KI', I	весовая	катег	ория / 8	5+ KI					0.6	10.1
11.1	Челночный бег																					9.6	10.1
	3 х 10 м																						
11.2	Поднимание																					18	16
	туловища из																						
	положения																						
	лежа на спине																						
	(3a 30 c)																						
11.3	Прыжок в																					175	150
	длину с места																						
	толчком двумя																						
	ногами																						
		1	1						12.	Уровен	ь спор	тивной	і квали	фикаци	ИИ			1			1	T	
12.1																						Спорт	
	Уровень																					зва:	
	спортивной																						стер
	квалификации																					спо	1
																						Poce	сии"

# Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

<b>№</b> π/π	Упражнения	HI	T-1	Н	П-2	НГ	I-3	y'	Γ-1	У	Γ-2	y'	Γ-3	У	Γ-4	C	CM
		мальчик и	девочки	мальч ики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
		1. Ho	рмативы	і общей	і физиче	ской под	готовки	для спо	ртивной	дисципл	ины "ве	совая ка	гегория"				
1.1	Бег на 30 м (сек., не более)	6,2	6,4	5,7	6,0	5,2	5,5										
1.2	Бег на 60 м (сек., не более)							10,4	10,9	9,9	10,5	9,4	10,1	8,9	9,8	8,2	9,6
1.3	Бег 1000 м (мин., не более)	6.10	6.30														
1.4	Бег на 1500 м (не более)			8.20	8.55	8.10	8.45	8.05	8.29	7.55	8.19	7.45	8.09	7.35	8.00		
1.5	Бег 2000 м (не более)															8.10	10.0
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см, от уровня скамьи)	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+11	+15
1.7	Челночный бег 3х10 м, (сек, не более)	9,6	9,9	9,0	9,4	8,5	9,2	8,7	9,1	8,3	8,9	7,9	8,7	7,6	8,5	7,2	8,0
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см, не менее)	130	120	150	135	155	140	160	145	165	150	170	155	175	160	215	180
1.9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)	10	5	13	7	16	8	18	9	22	10	26	11	30	12	36	15
1.10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)	2		3		3		4		6		8		10		12	
1.11	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее)		7		9		10		11		12		13		14		18
1.12	Поднимания туловища из положения лежа на спине (1 мин, кол-во раз, не менее)															49	43
		2. Норм	ативы сі	тециалі	ьной физ	вической	подгото						категори			17.0	10.0
2.1	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо) (сек, кол-во раз, не более)							19,0	25,0	18,0	24,0	17,0	23,0	16,0	22,0	15,0	18,3

2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на					25,0	28,0	24,0	27,0	23,0	26,0	22,0	25,0	18,0	20,0
	"борцовский мост" и обратно (сек., не более)														
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину), (сек., не более)					21,0	26,0	20,0	25,0	19,0	24,0	18,0	23,0	14,5	17,0
2.4	10 бросков партнера через грудь (сек., не более)													17,0	20,0
				3. Урове	нь спорт	ивной кі	валифика	ации							
3.1	Уровень спортивной квалификации													"кандида	ный разряд т в мастера орта"

### Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам

### и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба: вольная борьба, греко-римская борьба»

<b>№</b> π/π	Упражнения	НІ	I-1	НГ	I-2	ΗÌ	I-3	HĪ	I-4	УТ	-1	У	T-2	УТ	T-3	УТ	Γ-4	СС до г		СС свь го	ше	BCI	M
		мальч ики	девочк	мальч ики	девочк	мальч ики	девочк	ЮНОШ	девуш ки	юноши	девуш ки	юнош	девушки	юнош	девуш ки	юнош	девуш ки	юнош и	девуш ки	юнош	девуш ки	юноши	девуш ки
								ормати		цей физи		і подго	товки		***		N.I.				N.I.	<u> </u>	
1.1	Бег на 30 м (сек, не более)	6,9	7,1	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6														
1.2	Бег на 60 м (сек, не более)									10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,3	8,2	9,6	8,2	9,6		
1.3	Бег на 1500 м (мин, сек, не более)									8.05	8.29	7.55	8.20	7.45	8.10	7.35	8.00						
1.4	Бег на 2000 м (мин, сек, не более)																	8.10	10.0	8.10	10.0		9.50
1.5	Бег на 3000 м (мин, сек, не более)																					12.40	
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз не менее)	7	4	10	6	12	8	14	10	20	15	22	15	24	15	26	15	36	15	36	15	42	16
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см, не менее)	+1	+3	+3	+5	+3	+5	+3	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+7	+8	+9	+11	+15	+11	+15	+13	+16
1.8	Челночный бег 3x10 м (сек. не более)									8,7	9,1	8.5	8.9	8.3	8.7	8,1	8.5	7,2	8,0	7,2	8,0	6,9	7,9
1.9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	110	105	120	115	125	120	130	125	160	145	165	150	170	155	175	160	215	180	215	180	230	185
1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз, не менее)																	49	43	49	43	50	44
1.11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, не менее)	2	1	3	2	3	2	3	2														
1.12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)									7		8		9		10		15		15		15	

1.13	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее)										11		12		13		14		20		20		20
						2	Норм	ı ативы	специа	льной ф	изичес	кой по	дготовкі	И	l						l .		'
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек, не менее)	10,0	8,0	12,0	10,0	12,0	10,0	12,0	10,0														
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз, не менее)	2	2	3	3	3	3	3	3														
2.3	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (кол-во раз, не менее)									6	4	7	5	8	6	9	7	15	8	15	8	15	8
2.4	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (колво раз, не менее)																	20	20	20	20		
2.5	Прыжок в высоту с места (см, не менее)									40	40	41	41	42	42	43	43	47	47	47	47	52	52
2.6	Тройной прыжок с места (м, не менее)									5	5	5	5	5	5	5	5	6,0	6,0	6,0	6,0	6,2	6,2
2.7	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м, не менее)									5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	7,0	7,0	7,0	7,0	8.0	8,0
2.8	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м, не менее)									6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,3	6,3	6,3	6,3	9,0	9,0
							3	3. Уров	ень спо	ртивно	й квали	фикац	ии										
3.1	Уровень спортивной квалификации																	ый ра "канд	отивн азряд цидат стера рта"	ый ра "канд	цидат стера	Спорти зван "мас спој Росс	ние тер рта

### Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам

### и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Смешанные боевые единоборства (ММА)»

<b>№</b> π/π	Упражнения	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	CCM
		мальчики	мальчики	мальчики	юноши	юноши	юноши	юноши	юноши
	1		1. Норм	ативы общей фи	зической подгот	ОВКИ	L	1	1
1.1	Бег на 30 м (сек, не более)	11,9	11,5	11,1					
1.2	Бег на 60 м (сек, не более)				10,4	10,2	10,0	9,8	8,2
1.3	Бег 1000 м (мин., не более)	6.10	5.50	5.40					
1.4	Бег на 1500 м (мин, сек, не более)				8.05	7.55	7.45	7.35	
1.5	Бег на 2000 м (мин, сек, не более)								8.10
1.6	Челночный бег 3х10 м, (сек, не более)	9,6	9,3	9,0	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)	3	5	6					
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз, не менее)	27	32	32	20	24	28	32	49
1.9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)				18	20	22	24	36
1.10					160	164	168	172	215
			2. Нормати	вы специальной	физической под	готовки			
2.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)	13	22						
2.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	130	140						
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см, не менее)	+2	+4	+4	+3	+4	+5	+6	+11

2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)			5	6	7	8	13
2.5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз, не менее)							20
		3. <b>y</b> ]	ровень спортивн	ой квалификации	I			
3.1								Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

### Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам

### и этапам спортивной подготовки по виду спорта <u>«Тайский бокс»</u>

№	Упражнения	HI	T-1	HI	П-2	HI	I-3	У	Γ-1	УТ	-2	У	T-3	У	Γ-4	CO	CM	CC	CM	ВС	CM
п/п																до 1	года	СВЫШ	іе года		
		мальч	девочк	мальч	девочк	мальчики	девочки	юнош	девуш	юноши	девуш	юнош	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
		ики	и	ики	и		дево на	И	ки	ionomi	ки	И	дерушки	1011011111	девушки	1011011111	девушки	1011011111	деБушки	1011011111	девушки
							l	1	. Норм	ативы о	бщей ф	ризичес	ской под	готовки			•	l	•		•
1.1	Бег на 30 м (сек, не более)	6,2	6,4	6,5	6,7	6.4	6.6														
1.2	Бег на 60 м (сек, не более)							10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,3	8,2	9,6	8,2	9,6		
1.3	Бег на 100 м (сек, не более)																			13,4	15,4
1.4	Бег на 1000 м (мин, сек, не более)	6.10	6.30	6.05	6.20	6.00	6.10														
1.5	Бег на 2000 м (мин, сек, не более)							8.05	8.29	8.05	8.29	8.05	8.29	8.05	8.29	8.10	10.00	8.10	10.00		9.50
1.6	Бег на 3000 м (мин, сек, не более)																			12.40	
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (колво раз, не менее)	10	5	14	7	16	8	18	9	23	14	28	19	33	24	45	35	45	35	50	40
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)							4		4		4		4		12	8	12	8	14	10
1.9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см, не менее)	+2	+3	+3	+5	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+11	+15	+11	+15	+13	+16
1.10	Челночный бег 3 x 10 м (сек., не более)	9,6	9,9	9,3	9,6	9,2	9,5	9,0	9,4	8,8	9,2	8,6	9,0	8,4	8,8	7,2	8,0	7,2	8,0	6,9	7,9
1.11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	130	120	135	125	140	130	150	135	155	140	160	150	165	155	215	180	215	180	230	200
1.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз, не менее)															49	43	49	43	50	44

1.13	пересеченной местности)																				16.30
1.14	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)																			23.30	
						2	2. Норма	гивы с	пециал	ьной физ	зическ	ой под	готовки								
2.1	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками (кол-во раз, не менее)	4	3	14	12	14	12	6	5	6	5	6	5	6	5						
2.2	Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов (кол-во раз, не менее)															1				1	1
2.3	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками (кол-во раз, не менее)															9	8	9	8	11	9

					3.	Уровен	нь спор	тивной в	квалиф	икации	Í				
3.1													Спортивный	Спортивный	Спортивной
													разряд "кандидат в	разряд "кандидат в	звание "мастер
													мастера спорта"	мастера спорта"	спорта России"

# Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

No	Упражнения	НГ	Γ_1	НП		УТ		VI	Γ-2		Γ-3	V	Γ-4	V	Γ-5	CC	M
п/п	у пражнения	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
					 1 Норма	тивы об	шей физ	ической	подгото	ВКИ							
1.1	For 20 (con 50-00)				1. Hopine	6,7	6,8	6,6	6.7	6,5	6,6	6.4	6,5	6,3	6,4		
	Бег на 30 м (сек, не более)					0,7	0,0	0,0	0.7	0,5	0,0	0.4	0,5	0,5	0,4	8,1	9,8
1.2	Бег на 60 м (сек, не более)															8,1	9,8
1.3	Челночный бег 3 х 10 м (сек, не более)	10,3	10,6	10,0	10,4	9,7	9,9	9.6	9,8	9,5	9,7	9,4	9,6	9,3	9,5		
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)	7	4	10	6	14	9	16	10	18	11	20	12	22	13	29	14
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	110	105	120	115	125	120	130	125	135	130	140	135	145	140	180	165
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см, не менее)	+1	+3	+3	+5	+5	+7	+5	+7	+6	+8	+7	+9	+8	+10	+9	+12
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)					3		4		5		6		7		10	
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее)						9		10		11		12		13		15
				2. F	<b>Норма</b> тиі	вы специ	альной (	ризичесн	кой подг	отовки							
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий, не менее)	2	1	3	2												
2.2	Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз, не менее)	35	30	45	40												
2.3	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз, не менее)					75	65	80	70	85	75	90	80	95	85	115	105
	3. Уровень спортивной квалификации																
3.1																Спорті разі "канді маст спор	ряд идат в гера

#### Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика»

<b>№</b> п/п	Упражнения	НГ	I-1	HI		НІ			Γ-1		Γ-2		Γ-3	У	Γ-4	У	Γ-5	С	CM
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
				•	•	1. Hoj	рмативы	общей (	ризическ	ой подго	отовки				•	•	•		•
1.1	Бег на 30 м (сек, не более)	6,9	7,1	6,7	6,8	6.6	6,7												
1.2	Бег на 60 м (сек, не более)							11,5	12,0	11,3	11,8	11,1	11,6	10,9	11,4	10,7	11,2	8,2	9,6
1.3	Бег на 2000 м (мин, сек, не более)																	8.10	10.00
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз, не менее)	7	4	10	6	11	6	13	7	15	8	17	9	19	10	21	11	36	15
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см, не менее)	+1	+3	+3	+5	+3	+5	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	110	105	120	115	125	120	140	130	145	135	150	140	155	145	160	150	215	180
1.7	Челночный бег 3 x 10 м (сек, не менее)	10,3	10,6	10,0	10,4	9,8	10,2	9,3	9,5	9,1	9,3	8,9	9,1	8,7	8,9	8,5	8,7	7,2	8,0
1.8	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек, не более)	7.10	7.35	7.00	7.30	6.50	7.20	5.50	6.20	5.40	6.10	5.30	6.00	5.20	5.50	5.10	5.40		
1.9	Поднимания туловища из положения лежа на спине (за 30 сек), (кол-во раз, не менее)																	25	22
					,	2. Норма	тивы сп	ециальн	ой физич	еской по	одготовк	и							
2.1	Поднимания туловища из положения лежа на спине (за 30 сек), (кол-во раз, не менее)	11	9	15	13	17	15	20	17										
2.2	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

	фиксируются на одной линии (кол-во раз, не менее)																	
2.3	Продольный шпагат с касанием пола бедрами (ко-во раз, не менее)																1	1
	3. Уровень спортивной квалификации																	
3.1																	Спортивный разряд "кандидат мастера спорта"	

# Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта <u>«Баскетбол»</u> (Промежуточная и итоговая аттестация)

<b>№</b> п/п	Упражнения	НІ	T-1	НΠ	I-2	НІ	1-3	У'	Γ-1	y'	Γ-2	У'	Γ-3	У	Γ-4	У	Γ-5	C	CM
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
			I	I		1. Hoj	рмативы	общей (	ризическ	ой подг	отовки		1		I		l		
1.1	Челночный бег 3 x 10 м (сек, не более)	10,3	10,6	9,6	9,9	9,5	9.4	9,0	9,4	8,8	9,2	8,6	9,0	8,4	8,8	8,2	8,6	7,2	8,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	110	105	130	120	135	125	150	135	155	140	160	145	165	150	170	155	215	180
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (колво раз, не менее)							13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	36	15
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз, не менее)							32	28	32	28	32	28	33	29	33	29	35	31
	2. Нормативы специальной физической подготовки													I					
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см, не менее)	20	16	22	18	23	19	35	30	35	30	36	31	37	32	38	33	39	34
2.2	Бег на 14 м (сек, не более)	3,5	4,0	3,4	3,9	3,3	3,8	3,0	3,4	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	2,9
2.3	Скоростное ведение мяча 20 м (сек, не более)							10,0	10,7	9,8	10,5	9,6	10,3	9,4	10,1	9,2	9,9	8,6	9,4
2.4	Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек, не более)							65	70	64	69	63	68	62	67	61	66	60	65
						3.	Уровен	ь спорти	вной ква	лификац	ции								
3.1																		Спортив разряд спортивн разряд"	"первый