

САМБО

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	7