**Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления (перевода) по годам и этапам спортивной подготовки**

**по виду спорта «самбо»**

Таблица №12

(Приложение N 5 к ФССП по виду спорта самбо)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,8 с) | Бег 60 м (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег 500 м(не более 2 мин 5 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,6 с) | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 500 м(не более 2 мин 15 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег 500 м(не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз) |

(Приложение N 6 к ФССП по виду спорта самбо)

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,1 с) | Бег 60 м (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 3 мин) | Бег 800 м(не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 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 6 раз) | Приседание со штангой(весом не менее 100% собственного веса)(не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,9 с) | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м(не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 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 6 раз) | Приседание со штангой(весом не менее 100% собственного веса)(не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,3 с) | Бег 60 м (не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м(не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 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 6 раз) | Приседание со штангой(весом не менее 100% собственного веса)(не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

(Приложение N 7 к ФССП по виду спорта самбо)

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 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 на перекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 20 раз) |
| 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 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 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) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 17 раз) |
| 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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ 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 10 с) | Бег 800 м(не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) |
| 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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |