**Нормативы общей физической и специальной физической**

**подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе**

***«САМБО»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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) |