

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "самбо"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2*	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7

* спортсмены веса более 40 кг подтягиваются на низкой перекладине, с результатом 7 повторений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "самбо"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			25,0	30,0
2.2.*	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0

* спортсмены веса более (юноши 50 кг, девушки 46 кг) демонстрируют выполняют п.2.2. без переворота, в течении 15 сек.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта "самбо"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			9.00	11.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	160
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.*	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.3.**	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4

* спортсмены тяжелых весовых (мужчины с 80 кг, девушки с 70 кг) категорий упражнение демонстрируют без учета времени.

** спортсмены веса более (мужчины 80 кг, женщины 70 кг) выполняют вис на высокой перекладине в течении 20 сек.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта
"самбо"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.00
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.*	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.3.**	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4

* спортсмены тяжелых весовых (мужчины с 80 кг, девушки с 70 кг) категорий упражнение демонстрируют без учета времени.

** спортсмены веса более (мужчины 80 кг, женщины 70 кг) выполняют вис на высокой перекладине в течении 20 сек.