

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

| №                                                                                           | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                                                             |                                                                             |                   | Мальчики                  | Девочки | Мальчики                     | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»      |                                                                             |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1                                                                                         | Бег на 30 м                                                                 | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 6,2                       | 6,4     | 5,7                          | 6,0     |
| 1.2                                                                                         | Бег на 1000 м                                                               | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 6.10                      | 6.30    | -                            | -       |
| 1.3                                                                                         | Бег на 1500 м                                                               | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | -                         | -       | 8.20                         | 8.55    |
| 1.4                                                                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | +2                        | +3      | +3                           | +4      |
| 1.5                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,0                          | 9,4     |
| 1.6                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 130                       | 120     | 150                          | 135     |
| 1.7                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | Не менее                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.8                                                                                         | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 2                         | -       | 3                            | -       |
| 1.9                                                                                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                            | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | -                         | 7       | -                            | 9       |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |                                                                             |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1                                                                                         | Бег на 30 м                                                                 | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 2.2                                                                                         | Смешанное передвижение на 1000 м                                            | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 7.10                      | 7.35    | 6.40                         | 7.05    |
| 2.3                                                                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 2.4                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 10,3                      | 10,6    | 10,0                         | 10,4    |
| 2.5                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                             |                                                                             |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «самбо»**

| №<br>п\п                                                                                        | Упражнения                                                                    | Единица измерения | Норматив |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                                                                 |                                                                               |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«весовая категория»       |                                                                               |                   |          |         |
| 1.1                                                                                             | Бег на 60 м                                                                   | с                 | не более |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 10,4     | 10,9    |
| 1.2                                                                                             | Бег на 1500 м                                                                 | мин, с            | не более |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 8.05     | 8.29    |
| 1.3                                                                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 18       | 9       |
| 1.4                                                                                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | +5       | +6      |
| 1.5                                                                                             | Челночный бег 3x10 м                                                          | с                 | не более |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 8,7      | 9,1     |
| 1.6                                                                                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                | не менее |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 160      | 145     |
| 1.7                                                                                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 4        | -       |
| 1.8                                                                                             | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | -        | 11      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«демонстрационное самбо»  |                                                                               |                   |          |         |
| 2.1                                                                                             | Бег на 60 м                                                                   | с                 | не более |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 11,5     | 12,0    |
| 3.2                                                                                             | Бег на 1000 м                                                                 | мин, с            | не более |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 5.50     | 6.20    |
| 2.3                                                                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 13       | 7       |
| 2.4                                                                                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | +4       | +5      |
| 2.5                                                                                             | Челночный бег 3x10 м                                                          | с                 | не более |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 9,3      | 9,5     |
| 2.6                                                                                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                | не менее |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 140      | 130     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«весовая категория» |                                                                               |                   |          |         |
| 3.1                                                                                             | Забегания на «борцовском мосту»<br>(5 раз - влево и 5 раз - вправо)           | с                 | не более |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 19,0     | 25,0    |
| 3.2                                                                                             | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с                 | не более |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 25,0     | 28,0    |
| 3.3                                                                                             | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с                 | не более |         |
|                                                                                                 |                                                                               |                   | 21,0     | 26,0    |

| <b>4. Уровень спортивной квалификации</b> |                                                                 |                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1                                       | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 4.2                                       | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»                                |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                    | Единица измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                               |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                               |                   |          |         |
| 1.1                                            | Бег на 60 м                                                                   | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 8,2      | 9,6     |
| 1.2                                            | Бег на 2000 м                                                                 | мин, м            | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 8.10     | 10.00   |
| 1.3                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | 36       | 15      |
| 1.4                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | +11      | +15     |
| 1.5                                            | Челночный бег 3x10 м                                                          | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 7,2      | 8,0     |
| 1.6                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | 215      | 180     |
| 1.7                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | 49       | 43      |
| 1.8                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | 12       | -       |
| 1.9                                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>90 см                           | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | -        | 18      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                               |                   |          |         |
| 2.1                                            | Забегания на «борцовском мосту»<br>(5 раз - влево и 5 раз - вправо)           | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 15,0     | 18,3    |
| 2.2                                            | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 18,0     | 20,0    |
| 2.3                                            | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 14,5     | 17,0    |
| 2.4                                            | 10 бросков партнера через грудь                                               | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 17,0     | 20,0    |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                               |                   |          |         |
| 3.1                                            | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                 |                   |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                    | Единица измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                               |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                               |                   |          |         |
| 1.1                                            | Бег на 100 м                                                                  | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 13,4     | 16,0    |
| 1.2                                            | Бег на 2000 м                                                                 | мин, с            | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | -        | 9.50    |
| 1.3                                            | Бег на 3000 м                                                                 | мин, с            | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 12.40    | -       |
| 1.4                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | 42       | 16      |
| 1.5                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)   | см                | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | +13      | +16     |
| 1.6                                            | Челночный бег 3x10 м                                                          | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 6,9      | 7,9     |
| 1.7                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | 230      | 185     |
| 1.8                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | 50       | 44      |
| 1.9                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | 14       | -       |
| 1.10                                           | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | кол-во<br>раз     | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                   | -        | 19      |
| 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 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 18,0     | 20,0    |
| 2.3                                            | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 14,5     | 17,0    |
| 2.4                                            | 10 бросков партнера через грудь                                               | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                               |                   | 17,0     | 20,0    |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                               |                   |          |         |
| 3.1                                            | Спортивное звание «мастера спорта России»                                     |                   |          |         |