

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы НП-1				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз.	Не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз.	Не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+2
1.4	Прыжок в длину с места двумя ногами	см	Не менее	
			60	50
1.5	Челночный бег 3*10 м	см	Не более	
			11,0	11,4
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	кол-во раз.	Не менее	
			4	2
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы НП-2				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз.	Не менее	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз.	Не менее	
			6	5
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
2.4	Прыжок в длину с места двумя толчком ногами	см	Не менее	
			70	60
2.5	Челночный бег 3*10 м	см	Не более	
			10,6	11,2
2.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	кол-во раз.	Не менее	
			6	4
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы НП-3				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз.	Не менее	
			5	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз.	Не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+4
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			80	70
3.5	Челночный бег 3*10 м	см	Не более	
			10,4	11,0
3.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	кол-во раз.	Не менее	
			8	6
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы НП-4				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз.	Не менее	
			7	6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз.	Не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения стоя на	см	Не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
4.4	Прыжок в длину с места двумя толчком ногами	см	Не менее	
			95	85
4.5	Челночный бег 3*10 м	см	Не более	
			10,2	10,8
4.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	кол-во раз.	Не менее	
			10	8

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
<p align="center">1. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: <u>Гр. СС-1</u> для юношей – «ката» «Весовая категория 26 кг», «Весовая категория 32 кг», «Весовая категория 34 кг», «Весовая категория 38 кг», «Весовая категория 42 кг», «Весовая категория 46 кг», «Весовая категория 46+ кг» «Весовая категория 50 кг» для девушек – «ката» «Весовая категория 24 кг», «Весовая категория 27 кг», «Весовая категория 30 кг», «Весовая категория 33 кг», «Весовая категория 36 кг», «Весовая категория 40 кг».</p>				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			12	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			10,0	10,6
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			12	10
1.6	Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			105	100
<p align="center">2. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: <u>гр. СС-2</u> для юношей «Весовая категория 55 кг», «Весовая категория 55+ кг», «Весовая категория 60 кг», «Весовая категория 66 кг», «Весовая категория 66+ кг», «Весовая категория 73 кг», «Весовая категория 73+ кг» для девушек - «Весовая категория 44 кг», «Весовая категория 44+ кг», «Весовая категория 48 кг», «Весовая категория 52 кг», «Весовая категория 52+ кг», «Весовая категория 57 кг», «Весовая категория 57+ кг», «Весовая категория 63 кг», «Весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			8	7
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			11	10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2.4	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			10,1	10,7

2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			11	10
2.6	Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
<p>3. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: гр. СС-3 для юношей – «ката» «Весовая категория 38 кг», «Весовая категория 42 кг», «Весовая категория 46 кг», «Весовая категория 46+ кг», «Весовая категория 50 кг», «Весовая категория 55 кг», «Весовая категория 55+ кг» для девушек – «ката» «Весовая категория 33 кг», «Весовая категория 36 кг», «Весовая категория 40 кг», «Весовая категория 44 кг», «Весовая категория 44+ кг», «Весовая категория 48 кг».</p>				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			14	13
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			15	14
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
3.4	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			9,8	10,4
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			14	12
3.6	Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	120
<p>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: гр. СС-4 для юношей «Весовая категория 55 кг», «Весовая категория 55+ кг», «Весовая категория 60 кг», «Весовая категория 66 кг», «Весовая категория 66+ кг», «Весовая категория 73 кг», «Весовая категория 73+ кг» для девушек - «Весовая категория 44 кг», «Весовая категория 44+ кг», «Весовая категория 48 кг», «Весовая категория 52 кг», «Весовая категория 52+ кг», «Весовая категория 57 кг», «Весовая категория 57+ кг», «Весовая категория 63 кг», «Весовая категория 63+ кг»</p>				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			11	10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			15	14
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
4.4	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			10,0	10,6
4.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			12	10
4.6	Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный 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 спорту «дзюдо»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
<p align="center">1. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>гр. ССМ-1</u></p> <p>для юношей (мужчин) – «ката», «Весовая категория 38 кг», «Весовая категория 42 кг», «Весовая категория 46 кг», «Весовая категория 46+ кг», «Весовая категория 50 кг», «Весовая категория 55 кг», «Весовая категория 55+ кг»,</p> <p>для девушек (женщин) – «ката» «Весовая категория 33 кг», «Весовая категория 36 кг», «Весовая категория 40 кг», «Весовая категория 44 кг», «Весовая категория 44+ кг», «Весовая категория 48 кг»</p>				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			20	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			9,6	10,2
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			16	14
1.6	Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	150
<p align="center">2. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>гр. ССМ-2, 3, 4</u></p> <p>для юношей (мужчин), «Весовая категория 60 кг», «Весовая категория 66 кг», «Весовая категория 66+ кг», «Весовая категория 73 кг», «Весовая категория 73+ кг», «Весовая категория 81 кг», «Весовая категория 81+ кг», «Весовая категория 90 кг», «Весовая категория 90+ кг», «Весовая категория 100 кг», «Весовая категория 100+ кг»,</p> <p>для девушек - «Весовая категория 52 кг», «Весовая категория 52+ кг», «Весовая категория 57 кг», «Весовая категория 57+ кг», «Весовая категория 63 кг», «Весовая категория 63+ кг», «Весовая категория 70 кг», «Весовая категория 70+ кг», «Весовая категория 78 кг», «Весовая категория 78+ кг».</p>				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			17	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2.4	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			9,8	10,4
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			14	13
2.6	Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
<p align="center">3. Уровень спортивной квалификации</p>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	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 спорту «джюдо»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для спортивных дисциплин: гр. ВСМ-1				
для мужчин – «ката», «Весовая категория 46 кг», «Весовая категория 46+ кг», «Весовая категория 50 кг», «Весовая категория 55 кг», «Весовая категория 55+ кг», «Весовая категория 60 кг», «Весовая категория 66 кг», «Весовая категория 66+ кг»,				
для женщин – «ката» «Весовая категория 40 кг», «Весовая категория 44 кг», «Весовая категория 44+ кг», «Весовая категория 48 кг», «Весовая категория 52 кг», «Весовая категория 52+ кг», «Весовая категория 57+ кг», «Весовая категория 57+ кг».				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			27	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			9,0	9,6
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			20	18
1.6	Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			195	160
2. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для спортивных дисциплин: гр. ВСМ-2				
для мужчин, «Весовая категория 73 кг», «Весовая категория 73+ кг», «Весовая категория 81 кг», «Весовая категория 90 кг», «Весовая категория 90+ кг», «Весовая категория 100 кг», «Весовая категория 100+ кг».				
для женщин «Весовая категория 63 кг», «Весовая категория 63+ кг», «Весовая категория 70 кг», «Весовая категория 70+кг», «Весовая категория 78 кг», «Весовая категория 78+ кг».				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			26	19
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2.4	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			9,6	10,1
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			18	16
2.6	Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			175	150
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			