

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 этап (этапе спортивной специализации) по виду спорту «Дзюдо»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
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».				
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
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»				
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
3. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: <u>гр. СС-3</u> 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».				
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
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: <u>гр. СС-4</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»				
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 «джудо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>гр. ССМ-1</u> 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», 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»				
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
2. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>гр. ССМ-2, 3, 4</u> 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», 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».				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
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 «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки и специально физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>гр. ВСМ-1</u> 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: <u>гр. ВСМ-2</u> 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»			