

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 1 года		Норматив 2 года		Норматив 3 года	
			м	д	м	д	м	д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0	-	-
1.2	Бег на 60м	с	не более		не более		не более	
							10,4	10,9
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			6.10	6.30	-	-	-	-
1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		не более	
			-	-	8.20	8.55	8.05	8.29
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4	+5	+6
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4	8,7	9,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	150	135	160	145
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	1	7	-	-
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			2	-	3	-	4	-
1.10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			-	7	-	-	-	11