

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

№ п/п	Упражнения	Ед-ца измер ения	Норматив 1 года		Норматив 2 года		Норматив 3 года		Норматив 4 года	
			ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7	10,1	10,6
1.2	Бег на 1500 м	мин.с	не более		не более		не более		не более	
			8.05	8.29	8.04	8.2	8.03	8.25	8.02	8.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич ество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	10	22	11	25	12
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	колич ество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	-	5	-	7	-	9	-
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине	колич ество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	11	-	12	-	15	-	17
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+5	+6	+6	+7	+9	+10
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9	8,2	8,2
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	165	150	170	155	175	160
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более		не более		не более		не более	
			19,0	25,0	18,5	24,5	18,6	24,3	18,3	23,3
2.2	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	не более		не более		не более		не более	
			25,0	28,0	24,8	27,8	24,6	27,5	24,2	25,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой,	с	не более		не более		не более		не более	
			21,0	26,0	20,8	25,8	20,5	25,6	20,2	23,6

	подхватом, через спину)									
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)										
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					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) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»				