

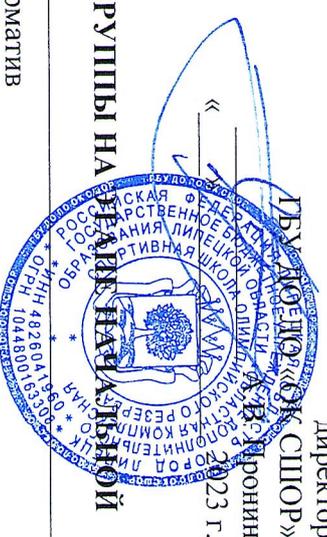
УТВЕРЖДАЮ

Директор

«СКО СПОР»

Ирина

2023 г.



**НОРМАТИВЫ  
ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	девочки	девочки	девочки

**1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет**

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			1 и менее	2	3 и более	0	1	2 и более
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	<b>3 и менее</b>	<b>4</b>	<b>5 и более</b>	<b>2 и менее</b>	<b>3</b>	<b>4 и более</b>
			3 и менее	4	5 и более	2 и менее	3	4 и более
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<b>0 и менее</b>	<b>+1</b>	<b>2 и более</b>	<b>1 и менее</b>	<b>+2</b>	<b>3 и более</b>
			0 и менее	+1	2 и более	1 и менее	+2	3 и более
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	<b>1 и менее</b>	<b>2</b>	<b>3 и более</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2 и более</b>
			1 и менее	2	3 и более	0	1	2 и более

**2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет**

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			2 и менее	3	4 и более	1 и менее	2	3 и более
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	<b>5 и менее</b>	<b>6</b>	<b>7 и более</b>	<b>4 и менее</b>	<b>5</b>	<b>6 и более</b>
			5 и менее	6	7 и более	4 и менее	5	6 и более
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	<b>1 и менее</b>	<b>+2</b>	<b>3 и более</b>	<b>2 и менее</b>	<b>+3</b>	<b>4 и более</b>
			1 и менее	+2	3 и более	2 и менее	+3	4 и более

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)							
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	2 и менее	3	4 и более	1 и менее	2	3 и более

### 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет

3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			4 и менее	5	6 и более	3 и менее	4	5 и более
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7 и менее	8	9 и более	6 и менее	7	8 и более
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	2 и менее	+3	4 и более	3 и менее	+4	5 и более

### 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше

4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			6 и менее	7	8 и более	5 и менее	6	7 и более
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	9 и менее	10	11 и более	8 и менее	9	10 и более
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 и менее	+4	5 и более	4 и менее	+5	6 и более

### 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет

5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			11,1 и более	11,0	10,9 и менее	11,5 и более	11,4	11,3 и менее
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	3 и менее	4	5 и более	1 и менее	2	3 и более

5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	59 и менее	60	61 и более	49 и менее	50	51 и более
------	---	----	------------	----	------------	------------	----	------------

#### 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет

6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			10,7 и более	10,6	10,5 и менее	11,3 и более	11,2	11,1 и менее
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	5 и менее	6	7 и более	3 и менее	4	5 и более
			69 и менее	70	71 и более	59 и менее	60	61 и более
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	69 и менее	70	71 и более	59 и менее	60	61 и более

#### 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет

7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			10,5 и более	10,4	10,3 и менее	11,1 и более	11,0	10,9 и менее
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	7 и менее	8	9 и более	5 и менее	6	7 и более
			79 и менее	80	81 и более	69 и менее	70	71 и более
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	79 и менее	80	81 и более	69 и менее	70	71 и более

#### 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше

8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			10,3 и более	10,2	10,1 и менее	10,9 и более	10,8	10,7 и менее
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	9 и менее	10	11 и более	7 и менее	8	9 и более
			94 и менее	95	96 и более	84 и менее	85	86 и более
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	94 и менее	95	96 и более	84 и менее	85	86 и более

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ДЗЮДО**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			Юноши		Девушки			
<p><b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин:</b>  для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг, 32 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг 50 кг";  для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг, 27 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг 40 кг".</p>								
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			9 и менее	10	11 и более	8 и менее	9	10 и более
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	11 и менее	12	13 и более	10 и менее	11	12 и более
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 и менее	+4	5 и более	4 и менее	+5	6 и более
<p><b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин:</b>  для юношей - "весовая категория 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг";  для девушек - "весовая категория 44 кг, 44+ кг, 48 кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг, 63+ кг"</p>								
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			7 и менее	8	9 и более	6 и менее	7	8 и более
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10 и менее	11	12 и более	9 и менее	10	11 и более
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 и менее	+4	5 и более	4 и менее	+5	6 и более
<p><b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</b>  для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг";  для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44+ кг, 48 кг"</p>								

3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			13 и менее	14	15 и более	12 и менее	13	14 и более
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	14 и менее	15	16 и более	13 и менее	14	15 и более
			14 и менее	15	16 и более	13 и менее	14	15 и более
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 и менее	+4	5 и более	4 и менее	+5	6 и более

**4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:**

для юношей - "весовая категория 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг";  
для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг"

4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			10 и менее	11	12 и более	9 и менее	10	11 и более
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	14 и менее	15	16 и более	13 и менее	14	15 и более
			14 и менее	15	16 и более	13 и менее	14	15 и более
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 и менее	+4	5 и более	4 и менее	+5	6 и более

**5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин:**

для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг, 32 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг";  
для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг, 27 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг, 40 кг"

5.1.	Цепочный бег 3 x 10 м	с	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			10,1 и более	10,0	9,9 и менее	10,7 и более	10,6	10,5 и менее
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	11 и менее	12	13 и более	9 и менее	10	11 и более
			11 и менее	12	13 и более	9 и менее	10	11 и более
5.3.	Пряжка в длину с места толчком двумя ногами	см	104 и менее	105	106 и более	99 и менее	100	101 и более

**6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин:**

для юношей - "весовая категория 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг";  
 для девушек - "весовая категория 44 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг, 63+ кг".

6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			10,2 и более	10,1	10,0 и менее	10,8 и более	10,7	10,6 и менее
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	10 и менее	11	12 и более	9 и менее	10	11 и более
			99 и менее	100	101 и более	89 и менее	90	91 и более

**7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:**

для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг";  
 для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44+ кг, 48 кг".

7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			9,9 и более	9,8	9,7 и менее	10,5 и более	10,4	10,3 и менее
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	13 и менее	14	15 и более	11 и менее	12	13 и более
			124 и менее	125	126 и более	119 и менее	120	121 и более

**8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:**

для юношей - "весовая категория 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг";  
 для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг"

8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			10,1 и более	10,0	9,9 и менее	10,7 и более	10,6	10,5 и менее
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	11 и менее	12	13 и более	10 и менее	11	12 и более

8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	114 и менее	115	116 и более	104 и менее	105	106 и более
9. Уровень спортивной квалификации								
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
9.2.	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 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ДЗЮДО

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/мужчины			девушки/женщины		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>								
для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44+ кг, 48 кг".								
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			17 и менее	18	19 и более	14 и менее	15	16 и более
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	19 и менее	20	21 и более	15 и менее	16	17 и более
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 и менее	+4	5 и более	4 и менее	+5	6 и более
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b> для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг";								

для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг".

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			13 и менее	14	15 и более	11 и менее	12	13 и более
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			16 и менее	17	18 и более	14 и менее	15	16 и более
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			3 и менее	+4	5 и более	4 и менее	+5	6 и более

### 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

"ката", "весовая категория 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг";  
для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44+ кг, 48 кг"

3.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			9,7 и более	9,6	9,5 и менее	10,3 и более	10,2	10,1 и менее
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			15 и менее	16	17 и более	13 и менее	14	15 и более
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			169 и менее	170	171 и более	149 и менее	150	151 и более

### 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг";  
для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг".

4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			9,9 и более	9,8	9,7 и менее	10,5 и более	10,4	10,3 и менее
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			13 и менее	14	15 и более	12 и менее	13	14 и более
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			159 и менее	160	161 и более	144 и менее	145	146 и более

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА**  
**ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ДЗЮДО**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мужчины			женщины		
<p><b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>                      для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг";                      для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг, 44 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг".</p>								
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			-	-	-	18 и менее	19	20 и более
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	8 и менее	9	10 и более	-	-	-
			26 и менее	27	28 и более	11 и менее	12	13 и более
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 и менее	+4	5 и более	4 и менее	+5	6 и более
<p><b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>                      для мужчин - "весовая категория 73 кг, 73+ кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг";                      для женщин - "весовая категория 63 кг, 63+ кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг".</p>								
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
			-	-	-	14 и менее	15	16 и более
Подтягивание из виса на высокой перекладине			6 и менее	7	8 и более	-	-	-

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	25 и менее	26	27 и более	18 и менее	19	20 и более
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 и менее	+4	5 и более	4 и менее	+5	6 и более

### 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг";  
для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг, 44 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг".

3.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			9,1 и более	9,0	8,9 и менее	9,7 и более	9,6	9,5 и менее
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	19 и менее	20	21 и более	17 и менее	18	19 и более
			194 и менее	195	196 и более	159 и менее	160	161 и более
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	194 и менее	195	196 и более	159 и менее	160	161 и более

### 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

для мужчин - "весовая категория 73 кг, 73+ кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг";  
для женщин - "весовая категория 63 кг, 63+ кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг".

4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			9,7 и более	9,6	9,5 и менее	10,2 и более	10,1	10,0 и менее
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	17 и менее	18	19 и более	15 и менее	16	17 и более
			174 и менее	175	176 и более	149 и менее	150	151 и более
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	174 и менее	175	176 и более	149 и менее	150	151 и более

### 5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»
------	--

Составил инструктор-методист



Д.С. Леденева