

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО САМБО**



УТВЕРЖДАЮ
директор
ДОЛО «ОК СПОР»
А.В. Пронин
2023 г.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			мальчики				девочки			
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «всеговая категория» до года обучения										
1.1.	Бег на 30 м	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла		
			6,3 и более	6,2	6,1 и менее	6,5 и более	6,4	6,3 и менее		
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	6.11 и более	6.10	6.09 и менее	6.31 и более	6.30	6.29 и менее		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 и менее	+2	3 и более	2 и менее	+3	4 и более		
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	9,7 и более	9,6	9,5 и менее	10 и более	9,9	9,8 и менее		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	129 и менее	130	131 и более	119 и менее	120	121 и более		
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	9 и менее	10	11 и более	4 и менее	5	6 и более		
1.7.	Подгибание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 и менее	2	3 и более	-	-	-		
1.8.	Подгибание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	6 и менее	7	8 и более		
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «всеговая категория» свыше года обучения										

2.1.	Бег на 30 м	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			5,8 и более	5,7	5,6 и менее	6,1 и более	6,0	5,9 и менее
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	8.21 и более	8.20	8.19 и менее	8.56 и более	8.55	8.54 и менее
			2 и менее	+3	4 и более	3 и менее	+4	5 и более
2.3.	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
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	9,1 и более	9,0	8,9 и менее	9,5 и более	9,4	9,3 и менее
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	149 и менее	150	151 и более	134 и менее	135	136 и более
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12 и менее	13	14 и более	6 и менее	7	8 и более
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	2 и менее	3	4 и более	-	-	-
2.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	8 и менее	9	10 и более

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «всеговая категория»								
1.1.	Бег на 60 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 и более	10,9	10,8 и менее
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	8.06 и более	8.05	8.04 и менее	8.30 и более	8.29	8.28 и менее
			2 и менее	+3	4 и более	3 и менее	+4	5 и более

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	17 и менее	18	19 и более	8 и менее	9	10 и более
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	4 и менее	+5	6 и более	5 и менее	+6	7 и более
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	8,8 и более	8,7	8,6 и менее	9,2 и более	9,1	9 и менее
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	159 и менее	160	161 и более	144 и менее	145	146 и более
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3 и менее	4	5 и более	-	-	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	10 и менее	11	12 и более

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»

2.1.	Забегания на «бордовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			19,1 и более	19,0	18,9 и менее	25,1 и более	25,0	24,9 и менее
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «бордовский мост» и обратно	с	25,1 и более	25,0	24,9 и менее	28,1 и более	28,0	27,9 и менее
			10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	21,1 и более	21,0	20,9 и менее	26,1 и более

3. Уровень спортивной квалификации

9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий 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 юношеский разряд»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО САМБО**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			Юноши			Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	0 баллов 8,3 и более	1 балл 8,2	2 балла 8,1 и менее	0 баллов 9,7 и более	1 балл 9,6	2 балла 9,5 и менее
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8.11 и более	8.10	8.09 и менее	10.01 и более	10.00	9.59 и менее
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	35 и менее	36	37 и более	14 и менее	15	16 и более
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	10 и менее	+11	12 и более	14 и менее	+15	16 и более
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	7,3 и более	7,2	7,1 и менее	8,1 и более	8,0	7,9 и менее
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	214 и менее	215	216 и более	179 и менее	180	181 и более
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	48 и менее	49	50 и более	42 и менее	43	44 и более
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	11 и менее	12	13 и более	-	-	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	17 и менее	18	19 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Забегания на «бордовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			15,1 и более	15,0	14,9 и менее	18,4 и более	18,3	18,2 и менее

2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	18,1 и более	18,0	17,9 и менее	20,1 и более	20,0	19,9 и менее
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подложкой, подхватом, через спину)	с	14,6 и более	14,5	14,4 и менее	17,1 и более	17,0	16,9 и менее
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	17,1 и более	17,0	16,9 и менее	20,1 и более	20,0	19,9 и менее

3. Уровень спортивной квалификации

Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

3.1.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА СТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО САМБО

1. Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			Юноши		Девушки			
1. Нормативы специальной физической подготовки								
1.1.	Бег на 100 м	с	0 баллов	1 балл	2 балла	0 баллов	1 балл	2 балла
			13,5 и более	13,4	13,2 и менее	16,1 и более	16,0	15,9 и менее
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-	-	-	9.51 и более	9.50	9.49 и менее
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	12.41 и более	12.40	12.39 и менее	-	-	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	41 и менее	42	43 и более	15 и менее	16	17 и более
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	12 и менее	+13	14 и более	15 и менее	+16	17 и более
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	7 и более	6,9	6,8 и менее	8 и более	7,9	7,8 и менее

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	229 и менее	230	231 и более	184 и менее	185	186 и более
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49 и менее	50	51 и более	43 и менее	44	45 и более
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	13 и менее	14	15 и более	-	-	-
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	18 и менее	19	20 и более

2. Нормативы специальной физической подготовки

		с	0 баллов		1 балл		2 балла	
			15,1 и более	15,0	15,1 и менее	18,4 и более	18,3	18,2 и менее
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	15,1 и более	15,0	15,1 и менее	18,4 и более	18,3	18,2 и менее
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	18,1 и более	18,0	17,9 и менее	20,1 и более	20,0	19,9 и менее
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	14,6 и более	14,5	14,4 и менее	17,1 и более	17,0	16,9 и менее
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	17,1 и более	17,0	16,9 и менее	20,1 и более	20,0	19,9 и менее

3. Уровень спортивной квалификации

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

Составил инструктор-методист



Д.С. Леденева