

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова

Нормативы и критерии оценки их выполнения для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	17 и более 15 13	5 4 3	13 и более 12 10	5 4 3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22 и более 20 18	5 4 3	15 и более 13 11	5 4 3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 лет						
2.1.	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,6 и менее 9,8 10,0	5 4 3	10,2 и менее 10,4 10,6	5 4 3
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	16 и более 14 12	5 4 3	14 и более 12 10	5 4 3
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет						
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	20 и более 18 16	5 4 3	16 и более 14 12	5 4 3
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	24 и более 22 13	5 4 3	17 и более 15 10	5 4 3
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7 и более +6 +5	5 4 3	+8 и более +7 +6	5 4 3
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 12 лет						
4.1.	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,4 и менее 9,6 10,0	5 4 3	10,0 и менее 10,2 10,6	5 4 3
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	16 и более 14 12	5 4 3	14 и более 12 10	5 4 3

5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше						
5.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	22 и более 20 16	5 4 3	17 и более 15 13	5 4 3
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	26 и более 24 18	5 4 3	19 и более 17 14	5 4 3
5.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8 и более +7 +5	5 4 3	+9 и более +8 +6	5 4 3
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет						
6.1.	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,2 и менее 9,4 10,0	5 4 3	9,8 и менее 10,0 10,6	5 4 3
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	16 и более 14 12	5 4 3	14 и более 12 10	5 4 3
7. Уровень спортивной квалификации (в соответствии с требованиями ЕВСК):						
7.1	Учебно-тренировочный этап первого года обучения	Не устанавливается				
7.2.	Учебно-тренировочный этап второго, третьего года обучения	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
7.2.	Учебно-тренировочный этап четвертого, пятого года обучения	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма - 3 балла;

свыше нормы - более 3-х баллов;

ниже нормы - не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»)

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «весовая категория» включают выполнение 3 упражнения общей физической подготовки и 2 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 15 баллов.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)».

Описание выполнения упражнений

№ п/п	Наименование упражнения	Описание
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения виса лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

		Высота грифа перекладины - 90 см по верхнему краю. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение. Результат: количество раз
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется на ровной площадке. Результат: количество раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении упражнения выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+»
4.	Челночный бег 3×10 м	упражнение проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Разрешается одна попытка. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Рекомендуется осуществлять упражнение в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Упражнение выполняется парно. Поочередно один из спортсменов выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища