

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 этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки:						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	47 и более 45 43	5 4 3	21 и более 19 17	5 4 3
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+17 и более +15 +13	5 4 3	+20 и более +18 +16	5 4 3
2. Нормативы специальной физической подготовки:						
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	25 и более 22 20	5 4 3	23 и более 20 18	5 4 3
3. Уровень спортивной квалификации:						
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»					

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 2 упражнения общей физической подготовки и 1 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 9 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

Описание выполнения упражнений

№ п/п	Наименование упражнения	Описание выполнения
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения вис 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