

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
 для поступающих по виду спорта «самбо» спортивная дисциплина "весовая категория"**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже 2 спортивного разряда (min возраст - 13 лет); с 8 класса
 этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 14 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Критерии оценки	
			Весовая категория (кг)		Юноши	Весовая категория (кг)		Девушки	Весовая категория (кг)			
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег 60 м	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 10,4	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 10,9	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 8,2	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 9,6	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 10,6		65, 72, 80, 80+		не более 10,11		71, 79, 88, 98, 98+		
1.2.	Бег 1500 м	мин/сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 8.05	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 8.29	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 8.10	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 10.00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 8.08		65, 72, 80, 80+		не более 8.32		71, 79, 88, 98, 98+		
1.3.	Бег 2000 м	мин/сек					35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 8.10	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 10.00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 сек
							71, 79, 88, 98, 98+	не более 8.12	65, 72, 80, 80+	не более 10.20		
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее 18	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее 9	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее 36	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительных 5 упражнений
			71, 79, 88, 98, 98+	не менее 16		65, 72, 80, 80+		не менее 7		71, 79, 88, 98, 98+		
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
			71, 79, 88, 98, 98+	+5		65, 72, 80, 80+		+6		71, 79, 88, 98, 98+		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 8,7 с	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 9,1	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 7,2	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 8,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 8,9 с		65, 72, 80, 80+		не более 9,3		71, 79, 88, 98, 98+		
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее 160	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее 145	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее 215	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее 180	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
			71, 79, 88, 98, 98+	не менее 150		65, 72, 80, 80+		не менее 135		71, 79, 88, 98, 98+		
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз					35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее 49 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее 43 раза	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
							71, 79, 88, 98, 98+	не менее 44 раз		65, 72, 80, 80+		
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее 4	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+		35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее 12 раз	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
			71, 79, 88, 98, 98+	не менее 2				65, 72, 80, 80+				
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+		34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+		35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее 11	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее 18	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
			71, 79, 88, 98, 98+					не менее 9		65, 72, 80, 80+		

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево, 5 раз - вправо)	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 19,0	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 25,0	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 15,0	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 18,3	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 19,5	65, 72, 80, 80+	не более 25,5	71, 79, 88, 98, 98+	не более 15,5	65, 72, 80, 80+	не более 18,8		
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 25,0	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 28,0	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 18,0	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 20,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 25,5	65, 72, 80, 80+	не более 28,5	71, 79, 88, 98, 98+	не более 18,5	65, 72, 80, 80+	не более 20,5		
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 21,0	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 26,0	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 14,5	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 17,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 21,5	65, 72, 80, 80+	не более 26,5	71, 79, 88, 98, 98+	не более 15,0	65, 72, 80, 80+	не более 17,5		
2.4.	10 бросков партнера через грудь	сек					35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 17,0	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 20,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
							71, 79, 88, 98, 98+	не более 17,5	65, 72, 80, 80+	не более 20,5		

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место	80
		4-6 место	60
		7-10 место	50
		11-20 место	30
2	Первенство ФО	1 место	45
		2-3 место	40
		4-6 место	20
		7-10 место	10
3	Первенство субъекта РФ	1 место	25
		2-3 место	20
		4-6 место	10