

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорту «самбо»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
3.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0

4. Уровень спортивной квалификации

4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2	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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорту «самбо»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, м	не более	
			8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорту «самбо»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
1.9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			14	-
1.10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастера спорта России»			