Информация по вакантным местам на 2021 год.

Вид спорта – дзюдо.

В группу начальной спортивной подготовки – 6 вакантных мест.

Тренер Новиков Александр Александрович, тренировочные занятия проходят по адресу: г. Северодвинск, ул. Профсоюзная, дом 25а, зал борьбы.

Для зачисления необходимо:

- возраст – не менее 7 лет

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной подготовке

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Развиваемые физические | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| качества | Мальчики | Баллы | Девочки | Баллы |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.  Фиксация положения (не менее 10 сек.) | менее 10 сек. – 0  10 сек. –  1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.  Фиксация положения (не менее 8 сек.) | менее 8 сек. – 0  8 сек. – 1 |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | менее 4 раз –  0  от 4 раз  до 7 раз –  1  от 8 раз до 11 раз  – 2 бала  от 12 раз до 15 раз – 3  от 16 раз до 19 раз – 4  20 раз и более – 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) | менее 3 раз – 0  от 3 раз до 5 раз -1  от 6 раз до 8 раз -2  от 9 раз до 11 раз  – 3  от 12 раз до 14 раз  – 4  15 раз и более – 5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 90 см) | менее 90 см – 0  от 90 см до 99 см – 1  от 100 см до 109 см – 2  от 110 см до 119 см – 3  от 120 см до 129 см – 4  130 см и более – 5 | Прыжок в длину с места  (не менее 70 см) | менее 70 см – 0  от 70 см до 79 см – 1  от 80 см до 89 см – 2  от 90 см до 99 см – 3  от 100 см до 109 см – 4  110 см и более - 5 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) – 1 балл | | | |