**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  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 70см 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 | | | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|  | Юноши | Баллы | Девушки | Баллы |
|  | Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 1 мин) | менее 1 мин – 0  1 мин – 1 | Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 50 сек.) | менее 50 сек. – 0  50 сек – 1 |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин) | менее 12 мин – 0  12 мин– 1 | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин) | менее 10 мин – 0  10 мин – 1 |
|  | Бег на 1км (не более 6 мин 30 с) | более 6 мин 30 с – 0  6 мин 30 с –1 | Бег на 1км (не более 6 мин 50 с) | более 6 мин 50 с – 0  6 мин 50 с – 1 |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) | менее 20 раз – 0  от 20 раз до 24 раз – 1  от 25 раз до 29 раз – 2  от 30 раз до 34 раз – 3  от 40 раз до 44 раз – 4  от 45 и более – 5 | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) | менее 15 раз – 0  от 15 раз до 19 раз – 1  от 20 раз до 24 раз – 2  от 25 раз до 29 раз – 3  от 30 раз до 34 раз – 4  от 35 и более – 5 |
| Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг) | менее 14,7 кг – 0  14,7 кг – 1 | Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг) | менее 11,8 кг – 0  11,8 кг – 1 |
| Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 12 раз) | менее 12 раз – 0  от 12 раз до 16 раз – 1  от 17 раз до 21 раз – 2  от 22 раз до 26 раз – 3  от 27 раз до 31 раз – 4  от 32 и более – 5 | Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 8 раз) | менее 8 раз – 0  от 8 раз до 11 раз – 1  от 12 раз до 15 раз – 2  от 16 раз до 19 раз – 3  от 20 раз до 23 раз – 4  от 24 и более – 5 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения, стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 | | | |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 20 раз) | менее 20 раз – 0  20 раз и более – 1 | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) | менее 20 раз – 0  20 раз и более – 1 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (тренировочный этап подготовки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе для стрельбы лежа (не менее 18 мин) | Удержание винтовки в позе для стрельбы лежа (не менее 15 мин) |
| Удержание винтовки в позе для стрельбы стоя (не менее 7 мин) | Удержание винтовки в позе для стрельбы стоя (не менее 5 мин) |
| Удержание пистолета в позе изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе изготовке (не менее 1 мин 30 с) |
| Бег 1000м (не более 4 мин 50с) | Бег 500 м (не более 3 мин. 20с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг) |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |