**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "самбо"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **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 |