

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО МОГК СШОР №5  
Протокол №3 от 29 мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5  
В.В.Винник  
«31» мая 2023г.



**Порядок приема  
лиц в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования муниципального образования город Краснодар  
«Спортивная школа олимпийского резерва №5 по борьбе»  
имени казачьего атамана Чепеги Захария Алексеевича**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящий Порядок приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – Порядок) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского резерва №5 по борьбе» имени казачьего атамана Чепеги Захария Алексеевича (далее – Учреждение) осуществляющего образовательную деятельность, находящегося в ведении департамента по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город Краснодар, регламентирует прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающие), за счет средств соответствующего бюджета, по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.2. Порядок является локальным актом и утверждается приказом директора учреждения и разработан в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным Законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями, внесенными Федеральным Законом от 30.04.2021 №127-ФЗ, федеральными стандартами спортивно подготовки по видам спорта, приказом министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки (зарегистрировано в Минюсте 3 марта 2023г., регистрационный №72523).

1.3. Учебный год в Учреждении начинается с 1 января.

Учреждение объявляет приём граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.4. При приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

1.5. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих учреждение проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование, консультации, в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

1.6. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение создаются приемная и апелляционная комиссии.

Составы комиссий утверждаются Учреждением. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости), иные члены комиссии.

Председателем приемной комиссии является руководитель Учреждения или лицо, им уполномоченное.

Состав приёмной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Председателем апелляционной комиссии является руководитель Учреждения (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии.

Регламент деятельности работы приемной и апелляционной комиссий утверждаются локальными нормативными актами Учреждения (Приложение №1 к настоящему Порядку).

1.7. При организации приёма поступающих руководитель Учреждения обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.8. Не позднее чем за месяц до начала приема документов Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сайт

Учреждения) размещает следующую информацию и документы в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей):

копию устава Учреждения;

копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями при наличии);

документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;

условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;

количество бюджетных мест в соответствующем году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии) (Приложение №2);

сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствующем году (Приложение №2);

сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году (Приложение №2 к настоящему Порядку);

формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (Приложение №5 к настоящему Порядку);

систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих (Приложение №5 к настоящему Порядку);

правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;

сроки зачисления поступающих в учреждение;

образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – заявление) (Приложение №3, №4 к настоящему Порядку);

порядок оказания платных образовательных услуг, в том числе информацию о стоимости обучения по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в случае оказания платных образовательных услуг).

1.9. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки определяются учредителем Учреждения в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на обучение на платной основе по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Сведения о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе информация о стоимости обучения по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, размещается Учреждением на своем информационном стенде и сайте Учреждения в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей).

1.10. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта Учреждения для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих

## **2. Организация приема поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

2.1. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляется приемной комиссией Учреждения

2.2. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.3. Прием в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет или родителей (законных представителей) поступающих (Приложение №3, №4).

Заявления о приеме могут быть поданы одновременно в несколько организаций.

В заявлении указываются следующие сведения:

- наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата и место рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;
- номера телефонов поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;
- согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего с уставом Учреждения, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

- 2.4. При подаче заявления представляются следующие документы:
- копия документа, удостоверяющего личность, поступающего, или копия свидетельства о рождении;
  - копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
  - медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки по избранному виду спорта на соответствующий этап спортивной подготовки;
  - фотографии поступающих в количестве 4-х штук и формате 3x4 (на документы);
  - документ, подтверждающий спортивную квалификацию поступающего (при необходимости);
  - согласие на обработку персональных данных.

### **3. Организация обработки документов поступающих**

3.1. Заявление и документы, указанные в пунктах 2.3 и 2.4 Порядка, подаются одним из следующих способов:

лично в Учреждение;

через оператора почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;

в электронном формате (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Учреждения или электронной информационной системы Учреждения, в том числе с использованием функционала сайта Учреждения или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

3.2. Учреждение осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении и соответствия действительности поданных электронных образовательных документов. При проведении указанной проверки Учреждение вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные (муниципальные) органы и организации.

3.3. Учреждение осуществляет обработку полученных, в связи с приемом на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки персональных данных, поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема в Учреждение.

#### **4. Проведение процедуры индивидуального отбора**

4.1. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

4.2. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году.

4.3. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

4.4. Во время проведения индивидуального отбора поступающих, присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения руководителя Учреждения.

4.5. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

4.6. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

#### **5. Подача и рассмотрение письменной апелляции по процедуре проведения индивидуального отбора**

5.1. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

5.2. Апелляция рассматривается не позднее одного дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие или их родители (законные представители), подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

5.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности

или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

5.4. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора, поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшего при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения, поступающего или родителей (законных представителей) поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

5.5. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

5.6. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

## **6. Порядок зачисления и дополнительный прием лиц в Учреждение**

6.1. Зачисление поступающих в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется актом Учреждения на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

6.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих, в установленные ею сроки.

6.3. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.

6.4. При появлении в течение учебного года, в связи с отчислением обучающихся (смена места жительства, смена вида спорта, завершение спортивной подготовки по инициативе самого обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) планируемых вакантных мест, Учреждение, по мере необходимости, в сроки, не более одного месяца с момента планируемого образования вакантного места, может осуществлять прием поступающих на обучение за счет средств соответствующего бюджета на образующиеся места в рамках муниципального задания.

Информация о планируемом отчислении обучающихся на этапах

спортивной подготовки с указанием причины и срока отчисления подается в методический отдел. Учреждения не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих одним из следующих способов:

- заявление совершеннолетнего обучающегося;
- заявление родителя (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося.

Заявление на отчисление обучающегося из Учреждения можно подать одним из способов, указанных в пункте 15 настоящего Порядка.

6.5. В случае одинаковых результатов индивидуального отбора (набранных баллов), преимущество имеют поступающие, у которых один из родителей является участником специальной военной операции (далее-СВО), при предъявлении соответствующей справки об участии в СВО.

## **7. Заключительные положения**

7.1. Настоящий Порядок является локальным нормативным актом Учреждения, принятый в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

7.2. Положение подлежит актуализации при изменении действующего законодательства.

7.3. Настоящий Порядок может изменяться, дополняться. С момента регистрации новой редакции Порядка предыдущая редакция утрачивает силу.

7.4. Настоящий Порядок подлежит размещению на официальном сайте Учреждения.

Сроки приема документов, поступающих для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, количество вакантных мест на 2023 год

Прием документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки		Сроки проведения индивидуального отбора поступающих		Сроки зачисления поступающих	Количество бюджетных мест на 2023 год	Количество вакантных мест для приема поступающих
начало	окончание	начало	окончание			

Документы, предоставляемые в приемную комиссию:

- письменное заявление поступающих, достигших возраста 14 лет (приложение №3 к Порядку приема) или родителей (законных представителей) поступающих (приложение №4 к Порядку приема);
- копия документа, удостоверяющего личность поступающего или копия свидетельства о рождении;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего, и документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства (при необходимости);
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки по избранному виду спорта на соответствующий этап спортивной подготовки;
- фотографии поступающего в количестве 4-х штук формата 3х4 см;
- копия СНИЛС;
- копия медицинского полиса;
- документ, подтверждающий спортивную квалификацию поступающего (при необходимости);
- согласие на обработку персональных данных.

Расписание работы приемной и апелляционной комиссий,  
контактные телефоны

Расписание работы приемной комиссии и контактные телефоны:

№ п/п	Дата работы приемной комиссии	Место работы приемной комиссии	Время работы приемной комиссии	Контактные телефоны

Расписание работы апелляционной комиссии и контактные телефоны:

№ п/п	Дата работы апелляционной комиссии	Место работы апелляционной комиссии	Время работы апелляционной комиссии	Контактные телефоны

Приложение №3 к Порядку  
приема МБУ ДО МОГК СШОР №5

Директору МБУ ДО МОГК СШОР № 5  
Виннику Виталию Владимировичу

От \_\_\_\_\_  
(ФИО поступающего)

\_\_\_\_\_ (дата и место рождения)

зарегистрирован: г. \_\_\_\_\_

ул. \_\_\_\_\_, дом № \_\_\_\_\_, кв. № \_\_\_\_\_

дом. телефон \_\_\_\_\_

фактический адрес проживания \_\_\_\_\_

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ

Прошу принять меня \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество поступающего)

в МБУ ДО МОГК СШОР №5 для освоения дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_

учащегося (учащуюся) \_\_\_\_\_ класса ОУ № \_\_\_\_\_ г. Краснодара.

*Медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, копия документа, удостоверяющего личность, копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего, копия СНИЛС, копия медицинского полиса, фотографии 3x4 в количестве 4 штук прилагаются.*

*С уставом и Правилами приема в МБУ ДО МОГК СШОР № 5 ознакомлен и в соответствии со статьей 9 ФЗ от 26.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие на обработку персональных данных моего ребенка, связанных со спортивной деятельностью организации любым незапрещенным законом способом.*

*На участие в процедуре индивидуального отбора согласен (согласна).*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Подпись поступающего \_\_\_\_\_

Сведения о родителях

ФИО отца \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

ФИО матери \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Зачислен в группу по \_\_\_\_\_ на этап \_\_\_\_\_  
(вид спорта)

К тренеру-преподавателю \_\_\_\_\_

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_

Приложение №4 к Порядку  
приема МБУ ДО МОГК СШОР №5

Директору МБУ ДО МОГК СШОР № 5  
Виннику Виталию Владимировичу

От \_\_\_\_\_  
(ФИО одного из родителей или законного представителя)  
зарегистрирован: г. \_\_\_\_\_  
ул. \_\_\_\_\_, дом № \_\_\_\_\_, кв. № \_\_\_\_\_  
дом. телефон \_\_\_\_\_  
фактический адрес проживания \_\_\_\_\_

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ

Прошу принять в МБУ ДО МОГК СШОР № 5

(наименование муниципального учреждения)

для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду  
спорта \_\_\_\_\_ моего ребенка \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество ребенка полностью)

\_\_\_\_\_ (дата и место рождения)

учащегося (учащуюся) \_\_\_\_\_ класса ОУ № \_\_\_\_\_ г. Краснодара.

*Медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, копия документа, удостоверяющего личность, копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего, копия СНИЛС, копия медицинского полиса, фотографии 3х4 в количестве 4 штук прилагаются.*

*С уставом и Правилами приема в МБУ ДО МОГК СШОР № 5 ознакомлен и в соответствии со статьей 9 ФЗ от 26.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие на обработку персональных данных моего ребенка, связанных со спортивной деятельностью организации любым незапрещенным законом способом.*

*На участие в процедуре индивидуального отбора согласен (согласна).*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Подпись заявителя \_\_\_\_\_

Сведения о родителях

ФИО отца \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

ФИО матери \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Зачислен в группу по \_\_\_\_\_ на этап \_\_\_\_\_  
(вид спорта)

К тренеру-преподавателю \_\_\_\_\_

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_

**Нормативы общей физической подготовки по виду спорта «самбо»  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения,  
проведения промежуточной и итоговой аттестации**

№ п/п	Упражнения	Баллы за показатели								
		Юноши			Девушки					
		Федеральный стандарт			Федеральный стандарт					
	норматив	1	2	3	норматив	1	2	3		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1.	Бег 30 м	не более (с)	6,2	6,1	6,0	не более (с)	6,4	6,3	6,2	
1.2.	Бег 1000 м	не более (мин, с)	6,10	6,0	5,90	не более (мин,с)	6,30	6,20	6,10	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+2	+4	+6	не менее (см)	+3	+4	+5	
1.4.	Целночный бег 3х10м	не более (с)	9,6	9,4	9,2	не более (с)	9,9	9,7	9,5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	130	140	150	не менее (см)	120	130	140	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	10	11	12	не менее (раз)	5	6	7	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее (раз)	2	3	4	не менее (раз)	-	-	-	
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	не менее (раз)	-	-	-	не менее (раз)	7	8	9	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «самбо»  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки свыше года обучения,  
проведения промежуточной и итоговой аттестации**

№ п/и	Упражнения	Баллы за показатели								
		Юноши			Девушки					
		Федеральный стандарт			Федеральный стандарт					
норматив		1	2	3	норматив		1	2	3	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1.	Бег 30 м	не более (с)	5,7	5,6	5,5	не более (с)	6,0	5,9	5,8	
1.2.	Бег 1500 м	не более (мин, с)	8,20	8,10	8,0	не более (мин,с)	8,55	8,45	8,35	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+3	+5	+7	не менее (см)	+4	+6	+8	
1.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	9,0	8,8	8,6	не более (с)	9,4	9,2	9,0	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	130	140	150	не менее (см)	120	130	140	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	13	15	17	не менее (раз)	7	9	11	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее (раз)	3	4	5	не менее (раз)	-	-	-	
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	не менее (раз)	-	-	-	не менее (раз)	9	10	11	

**2. Нормативы специальной физической подготовки (для этапа начальной подготовки третьего года)**

№ п/и	Упражнения	Единица измерения	Баллы за показатели					
			Юноши			Девушки		
			1	2	3	1	2	3
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз – вправо)	(с), не более	21,0	20,0	19,0	27,0	26,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	(с), не более	27,0	26,0	25,0	30,0	29,0	28,0

2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	(с), не более	23,0	22,0	21,0	28,0	27,0	26,0
------	---	---------------	------	------	------	------	------	------

**Примечание:**

- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей;
- минимальное количество баллов для зачисления в группы начальной подготовки 1 года – 7 баллов (зачет);
- при поступлении преимущественно имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов.

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта самбо, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Испытуемый должен набрать не менее 1 балла в каждой группе по развитию физических качеств и 3 балла по технической программе (для этапа начальной подготовки третьего года).

Превышение минимальных показателей физической подготовки засчитывается как 2 и 3 балла.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровней спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), проведения промежуточной и итоговой аттестации по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Баллы за показатели								
		Юноши			Девушки					
		Федеральный стандарт			Федеральный стандарт					
норматив		1	2	3	норматив		1	2	3	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1.	Бег 60 м	не более (с)	10,4	10,2	10,0	не более (с)	10,9	10,7	10,5	
1.2.	Бег 1500 м	не более (мин, с)	8,05	7,95	7,85	не более (мин,с)	8,29	8,19	8,09	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	18	20	22	не менее (раз)	9	11	13	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+5	+6	+7	не менее (см)	+6	+7	+8	
1.5.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	8,7	8,5	8,3	не более (с)	9,1	8,9	8,7	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	160	170	180	не менее (см)	145	155	165	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее (раз)	4	5	6	не менее (раз)	-	-	-	
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	не менее (раз)	-	-	-	не менее (раз)	11	13	15	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	не более (с)	19,0	17,0	15,0	не более (с)	25,0	23,0	21,0	
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	не более (с)	25,0	23,0	21,0	не более (с)	28,0	26,0	24,0	
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	не более (с)	21,0	19,0	17,0	не более (с)	26,0	24,0	22,0	

### 3. Уровень спортивной подготовки

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

#### Примечание:

- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей;
- минимальное количество баллов для зачисления в группы тренировочного этапа – 10 баллов (зачет);
- при поступлении преимущественно имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов.

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта самбо, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Испытуемый должен набрать не менее 1 балла в каждой группе по развитию физических качеств и 3 балла по обязательной технической программе.

Превышение минимальных показателей физической подготовки засчитывается как 2 и 3 балла.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, проведения промежуточной и итоговой аттестации по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Баллы за показатели							
		Юноши			Девушки				
		Федеральный стандарт							
		1	2	3	норматив	1	2	3	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>									
1.1.	Бег 60 м	не более (с)	8,2	8,0	7,8	не более (с)	9,6	9,4	9,2
1.2.	Бег 2000 м	не более (мин, с)	8,10	8,0	7,90	не более (мин,с)	10,0	9,90	9,80
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	36	38	40	не менее (раз)	15	17	19
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+11	+12	+13	не менее (см)	+15	+16	+17
1.5.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	7,2	7,0	6,8	не более (с)	8,0	7,8	7,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	215	220	225	не менее (см)	180	185	190
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее (раз)	49	51	53	не менее (раз)	43	45	47
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее (раз)	12	14	16	не менее (раз)	-	-	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	не менее (раз)	-	-	-	не менее (раз)	18	20	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>									
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	не более (с)	15,0	13,0	11,0	не более (с)	18,3	16,3	14,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и	не более (с)	18	16	14	не более (с)	20	18	16

	обратно												
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	не более (с)	14,5	13,5	12,5	не более (с)	17	16	15				
2.4.	10 бросков партнера через грудь	не более (с)	17	16	15	не более (с)	20	19	18				
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>													
3.1.	Спортивный разряд (звание)	Кандидат в мастера спорта											

**Примечание:**

- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей;
  - минимальное количество баллов для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства – 12 баллов (зачет);
  - при ноступлении преимуществ имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов.
- В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта самбо, разработана балльная система оценки показателей.

**Балльная система оценки показателей следующая:**

- 1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
- Испытуемый должен набрать не менее 1 балла в каждой группе по развитию физических качеств.
- Превышение минимальных показателей физической подготовки засчитывается как 2 и 3 балла.
- Спортивный разряд для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – Кандидат в мастера спорта.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства, проведения промежуточной и итоговой аттестации по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Баллы за показатели							
		Юноши			Девушки				
		Федеральный стандарт			Федеральный стандарт				
	норматив	1	2	3	норматив	1	2	3	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>									
1.1.	Бег 100 м	не более (с)	13,4	13,2	13,0	не более (с)	16,0	15,8	15,6
1.2.	Бег 2000 м	не более (мин, с)	-	-	-	не более (мин,с)	9,50	9,30	9,10
1.3.	Бег 3000 м	не более (мин, с)	12,40	12,20	12,0	не более (мин, с)	-	-	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	42	44	46	не менее (раз)	16	18	20
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+13	+14	+15	не менее (см)	+16	+17	+18
1.6.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	6,9	6,7	6,5	не более (с)	7,9	7,7	7,5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	230	235	240	не менее (см)	185	190	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее (раз)	50	52	54	не менее (раз)	44	46	48
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее (раз)	14	16	18	не менее (раз)	-	-	-
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	не менее (раз)	-	-	-	не менее (раз)	19	21	23
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>									
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	не более (с)	15	13	11	не более (с)	18,3	16,3	14,3
2.2.	10 переворотов из унора	не более (с)	18	16	14	не более (с)	20	18	16

	головой в ковер на «борцовский мост» и обратно								
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	не более (с)	14,5	12,5	11,5	не более (с)	17	15	13
2.4.	10 бросков партнера через грудь	не более (с)	17	16	15	не более (с)	20	19	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>									
3.1.	Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса							

**Примечание:**

- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей;
  - минимальное количество баллов для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства – 13 баллов (зачет);
  - при поступлении преимуществ имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов.
- В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта самбо, разработана балльная система оценки показателей.

**Балльная система оценки показателей следующей:**

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Испытуемый должен набрать не менее 1 балла в каждой группе по развитию физических качеств.

Превышение минимальных показателей физической подготовки засчитывается как 2 и 3 балла.

Спортивное звание для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по виду спорта «дзюдо»  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (НП)  
по физической подготовленности по дзюдо (мальчики/девочки)**

№ п/п	Упражнения	Баллы за показатели							
		Юноши			Девушки				
		Федеральный стандарт			Федеральный стандарт				
	норматив	1	2	3	норматив	1	2	3	
<b>1.1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>									
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее (раз)	2	3	4	не менее (раз)	1	2	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	4	6	8	не менее (раз)	3	5	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+1	+2	+3	не менее (см)	+2	+3	+4
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	не менее (кол-во попаданий)	2	3	4	не менее (кол-во попаданий)	1	2	3
<b>1.2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>									
1.5.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	11,0	10,6	10,2	не более (с)	11,4	11,0	10,6
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	4	6	8	не менее (раз)	2	4	6
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	60	65	70	не менее (см)	50	55	60
<b>2.1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>									
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее (раз)	3	4	5	не менее (раз)	2	3	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	6	8	10	не менее (раз)	5	7	9

2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	не менее (кол-во попаданий)	3	4	5	2	3	4

### 2.2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет

2.5.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	10,6	10,2	9,8	11,2	10,8	10,4
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	6	8	10	4	6	8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	70	75	80	60	65	70

### 3.1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет

3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	не менее (раз)	5	6	7	4	5	6
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	8	10	12	7	9	11
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+3	+4	+5	+4	+5	+6

### 3.2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет

3.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	10,4	10,0	9,6	11,0	10,6	10,2
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	8	10	12	6	8	10
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	80	85	90	70	75	80

### 4.1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет

4.1.	Подтягивание из виса лежа на	не менее (раз)	7	8	9	6	7	8
------	------------------------------	----------------	---	---	---	---	---	---

	низкой перекладине 90см												
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	10	12	14	не менее (раз)	9	11	13				
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+4	+5	+6	не менее (см)	+5	+6	+7				
<b>4.2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>													
4.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	10,2	9,8	9,4	не более (с)	10,8	10,4	10,0				
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	10	12	14	не менее (раз)	8	10	12				
4.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	95	100	105	не менее (см)	85	90	95				

Успешное выполнение каждого теста (упражнения) оценивается в 1 балл. Комплекс испытаний считается выполненным при условии набора 6-7 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «дзюдо» и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и иерархии в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТЭ) по дзюдо (юноши/девушки) по физической подготовленности по дзюдо (мальчики/девочки)

№ п/п	Умражение	Баллы за показатели							
		Юноши			Девушки				
		Федеральный стандарт			Федеральный стандарт				
	норматив	1	2	3	норматив	1	2	3	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>									
<b>для дисциплин: для юношей- «ката», в/к- 26 кг, 32 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг; для девушек – «ката», 24 кг, 27 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг, 40 кг.</b>									
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее (раз)	10	12	14	не менее (раз)	9	11	13
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	12	14	16	не менее (раз)	11	13	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+4	+5	+6	не менее (см)	+5	+6	+7
<b>1.2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>									
<b>для дисциплин: для юношей- «ката», в/к- 26 кг, 32 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг; для девушек – «ката», 24 кг, 27 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг, 40 кг.</b>									
1.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	10,0	9,6	9,2	не более (с)	10,6	10,2	9,8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	12	14	16	не менее (раз)	10	12	14
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	105	110	115	не менее (см)	100	105	110

**2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для дисциплин: для юношей- в/к 55 кг, +55 кг, 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, + 73 кг; для девушек – 44 кг, +44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +63 кг.**

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее (раз)	8	10	12	не менее (раз)	7	9	11
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	11	13	15	не менее (раз)	10	12	14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+4	+5	+6	не менее (см)	+5	+6	+7

**2.2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет**

**для дисциплин: для юношей- в/к 55 кг, +55 кг, 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, + 73 кг; для девушек – 44 кг, +44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +63 кг.**

2.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	10,1	9,7	9,3	не более (с)	10,7	10,3	9,9
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	11	13	15	не менее (раз)	10	12	14
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	100	105	110	не менее (см)	90	95	100

**3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для дисциплин:**

**для юношей- «ката», в/к 38 кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг; для девушек – «ката», в/к 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг.**

3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	не менее (раз)	14	16	18	не менее (раз)	13	15	17
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	15	17	19	не менее (раз)	14	16	18
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+4	+5	+6	не менее (см)	+5	+6	+7

**3.2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для**

**дисциплин: для юношей- «ката», в/к 38 кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг;**

**для девушек – «ката», в/к 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг.**

3.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	9,8	9,4	9,0	не более (с)	10,4	10,0	9,6
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	14	16	18	не менее (раз)	12	14	16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	125	130	135	не менее (см)	120	125	130

**4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для дисциплин:**

**для юношей- в\к 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг;**

**для девушек – «ката», в/к 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +63 кг.**

4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	не менее (раз)	11	12	13	не менее (раз)	10	11	12
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	15	17	19	не менее (раз)	14	16	18
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+4	+5	+6	не менее (см)	+5	+6	+7

**4.2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для дисциплин:**

**для юношей- в\к 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг;**

**для девушек – «ката», в/к 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +63 кг.**

4.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	10,0	9,6	9,2	не более (с)	10,6	10,2	9,8
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	12	14	16	не менее (раз)	11	13	15
4.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	115	120	125	не менее (см)	105	110	115

### 5. Уровень спортивной квалификации

5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Успешное выполнение каждого теста (упражнения) оценивается в 1 балл. Комплекс испытаний считается выполненным при условии набора 6 (шести) баллов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «дзюдо» и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта дзюдо (юноши/девушки)

№ п/п	Уиращения	Баллы за показатели								
		Юноши/мужчины			Девушки/женщины					
		Федеральный стандарт			Федеральный стандарт					
норматив		1	2	3	норматив		1	2	3	
<p><b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  для юношей/мужчин- «ката», в/к- 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг;  для девушек/женщин – «ката», в/к 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг.</p>										
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее (раз)	18	20	22	не менее (раз)	15	17	19	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	20	22	24	не менее (раз)	16	18	20	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+4	+5	+6	не менее (см)	+5	+6	+7	
<p><b>1.2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  для юношей/мужчин- «ката», в/к- 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг;  для девушек/женщин – «ката», в/к 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг.</p>										
1.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	9,6	9,2	8,8	не более (с)	10,2	9,8	9,4	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	16	18	20	не менее (раз)	14	16	18	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	170	175	180	не менее (см)	150	155	160	
<p><b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  для юношей/мужчин- «ката», в/к-60; 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг, 81 кг, 90 кг, +90 кг, 100 кг, +100 кг;  для девушек/женщин – «ката», в/к 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +63 кг, 70 кг, +70 кг, 78 кг, +78 кг.</p>										

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее (раз)	14	16	18	12	14	16
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	17	19	21	15	17	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7

**2.2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:**

для юношей/мужчин- «ката», в/к-60; 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг, 81 кг, 90 кг, +90 кг, 100 кг, +100 кг;  
для девушек/женщин – «ката», в/к 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +63 кг, 70 кг, +70 кг, 78 кг, +78 кг.

2.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	9,8	9,4	9,0	10,4	10,0	9,6
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	14	16	18	13	15	17
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	160	165	170	145	150	155

**3. Уровень спортивной квалификации**

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивным разряд - «первый спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»

Успешное выполнение каждого теста (упражнения) оценивается в 1 балл. Комплекс испытаний считается выполненным при условии набора 6 (шести) баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «дзюдо»  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного  
мастерства по виду спорта дзюдо (мужчины/женщины)**

№ п/и	Упражнения	Баллы за показатели							
		мужчины			женщины				
		Федеральный стандарт							
норматив	1	2	3	норматив	1	2	3		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для дисциплин:</b>									
для мужчин- «ката», в/к 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, + 55 кг, 60 кг, 66 кг, +66 кг; для женщин – «ката», в/к 40 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг.									
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее (раз)	-	-	-	19	20	21	
			9	10	11	-	-	-	
1.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (раз)	27	30	33	не менее (раз)	12	15	18
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)	+4	+5	+6	не менее (см)	+5	+6	+7
<b>1.2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплин:</b>									
для мужчин- «ката», в/к 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, + 55 кг, 60 кг, 66 кг, +66 кг; для женщин – «ката», в/к 40 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг.									
1.4.	Челночный бег 3x10м	не более (с)	9,0	8,6	8,2	не более (с)	9,6	9,2	8,8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее (раз)	20	22	24	не менее (раз)	18	20	22
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	195	200	205	не менее (см)	160	165	170