**ТРЕБОВАНИЯ,**

**предъявляемые к уровню физических, психологических способностей и (или) двигательных умений поступающих, и система оценок, применяемая при проведении отбора на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

***Этап начальной подготовки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы ОФП | 3 балла  | 4 балла | 5 баллов |
| до года | свыше года | до года | свыше года | до года  | свыше года |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 | 6,0 | 6,2 | 5,5 | 5,8 | 5,8 | 6,0 | 5,4 | 5,7 |
| Бег на 1000 м (мин. с) | 6.10 | 6.30 | - | - | 6.07 | 6.27 | - | - | 6.05 | 6.25 | - | - |
| Бег на 1500 (мин.с) | - | - | 8.20 | 8.55 | - | - | 8.15 | 8.50 | - | - | 8.10 | 8.45 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +2 | +3 | +3 | +4 | +3 | +4 | +4 | +5 | +4 | +5 | +5 | +6 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 | 9,5 | 9,8 | 8,9 | 9,3 | 9,4 | 9,7 | 8,8 | 9,2 |
| Прыжки в длину с места (см) | 130 | 120 | 150 | 135 | 135 | 125 | 155 | 140 | 140 | 130 | 160 | 145 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 5 | 13 | 7 | 11 | 6 | 14 | 8 | 12 | 7 | 15 | 9 |
| Подтягивание из виса на в/ перекладине (кол-во раз) | 2 | - | 3 | - | 3 | - | 4 | - | 4 | - | 5 | - |
| Подтягивание из виса на н/ перекладине (кол-во раз) | - | 7 | - | 9 | - | 8 | - | 10 | - | 9 | - | 11 |

***Учебно-тренировочный этап***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы ОФП | 3 балла  | 4 балла | 5 баллов |
| до 2-х лет | свыше 2-х л | до 2-х лет | свыше 2-х  | до 2-х лет  | свыше 2-х л |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| Бег на 60 м (с) | 10,4 | 10,9 | 10,2 | 10,7 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,6 | 10,2 | 10,7 | 10,0 | 10,5 |
| Бег на 1500 (мин.с) | 8.05 | 8.29 | 8.00 | 8.25 | 8.03 | 8.25 | 7.57 | 8.23 | 8.01 | 8.23 | 7.55 | 8.00 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +5 | +6 | +6 | +7 | +6 | +8 | +7 | +9 | +7 | +9 | +8 | +10 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 8,7 | 9,1 | 8,5 | 9,0 | 8,6 | 9,0 | 8,4 | 8,9 | 8,5 | 8,9 | 8,3 | 8,8 |
| Прыжки в длину с места (см) | 160 | 145 | 165 | 150 | 163 | 147 | 167 | 153 | 165 | 150 | 170 | 155 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 18 | 9 | 21 | 11 | 19 | 10 | 22 | 12 | 20 | 11 | 23 | 14 |
| Подтягивание из виса на в/ перекладине (кол-во раз) | 4 | - | 5 | - | 5 | - | 6 | - | 6 | - | 7 | - |
| Подтягивание из виса на н/ перекладине (кол-во раз) | - | 11 | - | 13 | - | 12 | - | 15 | - | 14 | - | 17 |
| Нормативы СФП |
| Забегания на борцовском мосту (5 раз – влево и 5 раз –вправо)(с) | 19,0 | 25,0 | 17,0 | 23,0 | 18,5 | 24,5 | 16,7 | 22,7 | 18,3 | 24,3 | 16,5 | 22,5 |
| 10 переворотов их упора головой в ковер на бор/мост и обратно (с) | 25,0 | 28,0 | 24,0 | 27,0 | 24,8 | 27,8 | 23,8 | 26,8 | 24,6 | 27,6 | 23,6 | 26,6 |
| 10 бросков партнера (ч/б передней подножкой, подхватом, ч/спину) (с) | 21,0 | 26,0 | 20,0 | 25,0 | 20,8 | 25,8 | 19,8 | 24,8 | 20,6 | 25,6 | 19,6 | 24,6 |
| Спортивный разряд | УТГ-до 3-х лет: 3 юн, 2 юн, 1 юн | УТГ свыше 3-х лет: 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Этап совершенствования спортивного мастерства***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы ОФП** | 3 балла  | 4 балла | 5 баллов |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Бег на 60 м (с) | 8,2 | 9,6 | 8,1 | 9,5 | 8,0 | 9,4 |
| Бег на 2000 (мин.с) | 8.10 | 10.00 | 8.07 | 9.57 | 8.05 | 9.55 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +11 | +15 | +12 | +16 | +13 | +17 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 7,2 | 8,0 | 7,1 | 7,9 | 7,0 | 7,8 |
| Прыжки в длину с места (см) | 215 | 180 | 220 | 185 | 225 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 36 | 15 | 38 | 17 | 40 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин кол-во раз) | 49 | 43 | 50 | 44 | 51 | 45 |
| Подтягивание из виса на в/ перекладине (кол-во раз) | 12 | - | 13 | - | 14 | - |
| Подтягивание из виса на н/ перекладине (кол-во раз) | - | 18 | - | 19 | - | 20 |
| **Нормативы СФП** |
| Забегания на борцовском мосту (5 раз – влево и 5 раз –вправо)(с) | 15,0 | 18,3 | 14,8 | 18,2 | 14,6 | 18,0 |
| 10 переворотов их упора головой в ковер на бор/мост и обратно (с) | 18,0 | 20,0 | 17,8 | 19,8 | 17,6 | 19,6 |
| 10 бросков партнера (ч/б передней подножкой, подхватом, ч/спину) (с) | 14,5 | 17,0 | 14,3 | 16,8 | 14,0 | 16,5 |
| Спортивный разряд | кандидат в мастера спорта |

***Этап высшего спортивного мастерства***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы ОФП** | 3 балла  | 4 балла | 5 баллов |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Бег на 100 м (с) | 13,4 | 16,0 | 13,1 | 15,7 | 12,9 | 15,5 |
| Бег на 2000 (мин.с) | - | 9.50 | - | 9.47 | - | 9.45 |
| Бег на 3000 м (мин.,с) | 12.40 | - | 12.37 | - | 12.35 | - |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +13 | +16 | +14 | +17 | +15 | +18 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 6,9 | 7,9 | 6,7 | 7,7 | 6,5 | 7,5 |
| Прыжки в длину с места (см) | 230 | 185 | 235 | 190 | 240 | 195 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 42 | 16 | 44 | 17 | 45 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин кол-во раз) | 50 | 44 | 52 | 46 | 53 | 47 |
| Подтягивание из виса на в/ перекладине (кол-во раз) | 14 | - | 15 | - | 16 | - |
| Подтягивание из виса на н/ перекладине (кол-во раз) | - | 19 | - | 20 | - | 21 |
| **Нормативы СФП** |
| Забегания на борцовском мосту (5 раз – влево и 5 раз –вправо)(с) | 15,0 | 18,3 | 14,8 | 18,2 | 14,6 | 18,0 |
| 10 переворотов их упора головой в ковер на бор/мост и обратно (с) | 18,0 | 20,0 | 17,8 | 19,8 | 17,6 | 19,6 |
| 10 бросков партнера (ч/б передней подножкой, подхватом, ч/спину) (с) | 14,5 | 17,0 | 14,3 | 16,8 | 14,0 | 16,5 |
| Спортивное звание | мастер спорта России |