**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 «дзюдо»**

***Этап начальной подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 3 балла | | 4 балла | | 5 баллов | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +1 | +2 | +2 | +3 | +3 | +4 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция – 6 м (кол-во попаданий) | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | | | |
| Челночный бег 3х10 (с) | 11,0 | 11,4 | 10,8 | 11,2 | 10,6 | 11,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 4 | 2 | 5 | 3 | 6 | 4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 70 | 60 | 75 | 65 | 80 | 70 |
| 3. Нормативы общей подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +2 | +3 | +3 | +4 | +4 | +5 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция – 6 м (кол-во попаданий) | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | | | |
| Челночный бег 3х10 (с) | 10,6 | 11,2 | 10,5 | 11,1 | 10,4 | 11,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 6 | 4 | 7 | 5 | 8 | 6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 70 | 60 | 75 | 65 | 80 | 70 |
| 5. Нормативы общей подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 8 | 7 | 9 | 8 | 10 | 9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +3 | +4 | +4 | +5 | +5 | +6 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | | | |
| Челночный бег 3х10 (с) | 10,4 | 11,0 | 10,3 | 10,9 | 10,2 | 10,8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 8 | 6 | 9 | 7 | 10 | 8 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 80 | 70 | 85 | 75 | 90 | 95 |
| 7. Нормативы общей подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 9 | 11 | 10 | 12 | 11 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | | | |
| Челночный бег 3х10 (с) | 10,2 | 10,8 | 10,1 | 10,7 | 10,0 | 10,6 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 10 | 8 | 11 | 9 | 12 | 10 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 95 | 85 | 100 | 90 | 105 | 95 |

***Учебно-тренировочный этап***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 3 балла | | | | 4 балла | | | | 5 баллов | | | |
| до 3-х лет | | свыше 3-х лет | | до 3-х лет | | свыше 3-х лет | | до 3-х лет | | свыше 3-х лет | |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: юношей «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг» | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 10 | 9 | 13 | 12 | 11 | 10 | 14 | 13 | 12 | 11 | 15 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 11 | 17 | 16 | 14 | 13 | 19 | 18 | 16 | 15 | 20 | 19 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +5 | +7 | +8 | +5 | +6 | +8 | +9 | +6 | +7 | +9 | +10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: юношей «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг» | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 (с) | 10,0 | 10,6 | 9,5 | 10,1 | 9,8 | 10,4 | 9,3 | 9,9 | 9,6 | 10,2 | 9,3 | 9,7 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 12 | 10 | 15 | 13 | 13 | 11 | 16 | 14 | 14 | 12 | 17 | 15 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 100 | 130 | 125 | 115 | 110 | 135 | 130 | 125 | 120 | 140 | 130 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 8 | 7 | 11 | 9 | 9 | 8 | 12 | 10 | 10 | 9 | 13 | 11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 11 | 10 | 15 | 14 | 13 | 12 | 17 | 16 | 14 | 13 | 18 | 17 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +5 | +7 | +8 | +5 | +6 | +8 | +9 | +6 | +7 | +9 | +10 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 (с) | 10,1 | 10,7 | 9,6 | 10,2 | 9,9 | 10,5 | 9,4 | 10,2 | 9,7 | 10,3 | 9,2 | 10,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 11 | 10 | 16 | 15 | 13 | 12 | 18 | 17 | 15 | 14 | 20 | 19 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 100 | 90 | 130 | 120 | 110 | 100 | 140 | 130 | 120 | 110 | 150 | 140 |
| 5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 14 | 13 | 17 | 16 | 15 | 14 | 18 | 17 | 16 | 15 | 19 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 15 | 14 | 20 | 19 | 17 | 16 | 22 | 21 | 19 | 18 | 24 | 23 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +5 | +8 | +9 | +5 | +6 | +9 | +10 | +6 | +7 | +10 | +11 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 (с) | 9,8 | 10,4 | 9,5 | 10,1 | 9,7 | 10,3 | 9,4 | 10,0 | 9,6 | 10,2 | 9,3 | 9,9 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 14 | 12 | 19 | 17 | 16 | 14 | 21 | 19 | 18 | 16 | 23 | 21 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 125 | 120 | 140 | 135 | 130 | 125 | 145 | 140 | 135 | 130 | 150 | 145 |
| 7. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 11 | 10 | 14 | 13 | 12 | 11 | 15 | 14 | 13 | 12 | 16 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 15 | 14 | 20 | 19 | 17 | 16 | 22 | 21 | 19 | 18 | 24 | 23 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +5 | +8 | +9 | +5 | +6 | +9 | +10 | +6 | +7 | +10 | +11 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 (с) | 10,0 | 10,6 | 9,7 | 10,3 | 9,9 | 10,5 | 9,6 | 10,2 | 9,8 | 10,4 | 9,5 | 10,1 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 12 | 11 | 17 | 16 | 14 | 13 | 19 | 18 | 16 | 15 | 21 | 20 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 105 | 130 | 120 | 120 | 110 | 135 | 125 | 125 | 115 | 140 | 130 |

***Этап совершенствования спортивного мастерства***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 3 балла | | 4 балла | | 5 баллов | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 18 | 15 | 20 | 17 | 22 | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20 | 16 | 22 | 18 | 24 | 20 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 (с) | 9,6 | 10,2 | 9,5 | 10,1 | 9,4 | 10,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 16 | 14 | 18 | 16 | 20 | 18 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 150 | 180 | 160 | 190 | 170 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг» для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 14 | 12 | 15 | 13 | 16 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 15 | 18 | 16 | 19 | 17 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +5 | +5 | +6 | +7 | +8 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг» для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 (с) | 9,8 | 10,4 | 9,7 | 10,3 | 9,6 | 10,2 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 14 | 13 | 15 | 14 | 16 | 15 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 145 | 165 | 150 | 170 | 155 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | |

***Этап высшего спортивного мастерства***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 3 балла | | 4 балла | | 5 баллов | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг» | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | - | 19 | - | 22 | - | 25 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | - | 12 | - | 15 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 27 | 12 | 30 | 15 | 33 | 18 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг» | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 (с) | 9,0 | 9,6 | 8,9 | 9,5 | 8,8 | 9,4 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 20 | 18 | 22 | 20 | 25 | 23 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 160 | 200 | 165 | 205 | 170 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | - | 15 | - | 17 | - | 19 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | - | 9 | - | 11 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 26 | 19 | 28 | 21 | 30 | 23 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 (с) | 9,6 | 10,1 | 9,5 | 10,0 | 9,4 | 9,9 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз) | 18 | 16 | 19 | 17 | 20 | 18 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 150 | 180 | 155 | 185 | 160 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | | | |