**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив  |
| мальчики  | девочки |
| Для спортивной дисциплины – дзюдо  |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 7,5 | 8,0 |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 12,5 | 13,0 |
| 3. | Бег на 400 м | Мин,с | Без учета времени |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  | Количество раз | не менее |
| 8 | 6 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 110 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | Количество раз | не менее |
| 4 | - |
| 7. | Вис на перекладине на согнутых руках (90 градусов) | с | не менее |
| - | 2,0 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень**

**спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на**

**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт глухих»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив  |
| мальчики  | девочки |
| Для спортивной дисциплины – дзюдо  |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 7,0 |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 11,0 |
| 3. | Бег на 400 м | Мин,с | Не более |
| 1.40 | 1.20 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  | Количество раз | не менее |
| 15 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | Количество раз | не менее |
| 10 | 8 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | Количество раз | не менее |
| 15 |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив  |
| Мальчики/юноши  | Девочки/девушки |
| Для спортивной дисциплины – дзюдо  |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,7 | 9,0 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | Количество раз | не менее |
| 16 | - |
| 3. | Вис на перекладине на согнутых руках (90 градусов) | с | не менее |
| - | 20,0 |
| 4. | Бег на 400 м | Мин,с | не более |
| 3,0 | 3,20 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Количество раз | не менее |
| 40 | 35 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 180 | 170 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи | Количество раз | Не менее |
| - | 25 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее |
| 25 | - |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

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

**«спорт глухих»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив  |
| Мальчики/юноши  | Девочки/девушки |
| Для спортивной дисциплины – дзюдо  |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,5 | 8,7 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | Количество раз | не менее |
| 18 | - |
| 3. | Вис на перекладине на согнутых руках (90 градусов) | с | не менее |
| - | 25,0 |
| 4. | Бег на 1000 м | Мин,с | не более |
| 3,40 | 4,0 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 180 | 170 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи | Количество раз | Не менее |
| - | 30 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее |
| 35 | - |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1. | Спортивный разряд «мастер спорта России» «мастер спорта России международного класса» |