**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«спорт слепых»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| Для спортивной дисциплины – дзюдо | | | | | |
| 1. | Стоя ровно на одной ноге, руки на пояс, Фиксация положения | с | Не более | | |
| 9,0 | | 7,0 |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола | Количество раз | Не менее | | |
| 1 | | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | | |
| 4 | | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 80 | 60 | |

**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 слепых»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши |  | девушки |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг», женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг» | | | | | |
| 1. | Бег на 800 м | Мин,с | Без учета времени  учета | | - |
| 2. | Бег на 600 м | Мин,с | - | | Без учета  времени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Без учета времени | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с  выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 1 | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине 90 см | Количество  раз | Не менее | | |
| 10 | | 8 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | |
| 120 | | 100 |
| 7. | Подъем выпрямленных ног из виса на  гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | |
| 8 | | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на  спине | Количество  раз | Не менее | | |
| - | | 8 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре от  гимнастической скамьи | Количество  раз | Не менее | | |
| 10 | | 8 |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг» | | | | | |
| 1. | Бег на 800 м | Мин,с | Без учета  времени | | - |
| 2. | Бег на 600 м | Мин,с | - | | Без учета  времени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Без учета времени | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 1 | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на перекладине | Количество  раз | Не менее | | |
| 8 | | 7 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | |
| 130 | | 90 |
| 7. | Поднимание согнутых в коленях ног из виса на  гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | |
| 8 | | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на  спине | Количество  раз | Не менее | | |
| - | | 7 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре от  гимнастической скамьи | Количество  раз | Не менее | | |
| 8 | | 7 |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг», женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг» | | | | | |
| 1. | Бег на 800 м | Мин,с | Без учета  времени | | - |
| 2. | Бег на 600 м | Мин,с | - | | Без учета  времени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Без учета времени | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 1 | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на перекладине | Количество  раз | Не менее | | |
| 12 | | 9 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | |
| 130 | | 110 |
| 7. | Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | |
| 9 | | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Количество  раз | Не менее | | |
| - | | 9 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре от  гимнастической скамьи | Количество  раз | Не менее | | |
| 12 | | 9 |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», | | | | | |
| 1. | Бег на 800 м | Мин,с | Без учета  времени | | - |
| 2. | Бег на 600 м | Мин,с | - | | Без учета  времени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Без учета времени | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 1 | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество  раз | Не менее | | |
| 10 | | 7 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | |
| 140 | | 100 |
| 7. | Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | |
| 10 | | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Количество  раз | Не менее | | |
| - | | 8 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре от  гимнастической скамьи | Количество  раз | Не менее | | |
| 10 | | 8 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 слепых»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | |
| юноши |  | | девушки | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг», женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг» | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | Мин,с | Без учета времени  учета | | | - | |
| 2. | Бег на 800 м | Мин,с | - | | | Без учета  времени | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | |
| 20,0 | | | 22,0 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с  выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | | | |
| 1 | | | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине 90 см | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 15 | | | 10 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | | | |
| 140 | | | 120 | |
| 7. | Подъем выпрямленных ног из виса на  гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 10 | | | 6 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре от  гимнастической скамьи | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 10 | | | 8 | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг» | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | Мин,с | Без учета  времени | | | - | |
| 2. | Бег на 800 м | Мин,с | - | | | Без учета  времени | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | |
| 20,0 | | | | 22,0 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | | | |
| 1 | | | | |
| 5. | Подтягивание из виса на низкой перекладине  90 см | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 12 | | | 8 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | | | |
| 150 | | | 130 | |
| 7. | Подъем согнутых в коленях ног из виса на  гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 8 | | | 5 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре от  гимнастической скамьи | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 8 | | | 6 | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг», женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг» | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | Мин,с | Без учета  времени | | | - | |
| 2. | Бег на 800 м | Мин,с | - | | | Без учета  времени | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | |
| 20,0 | | 22,0 | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | | | |
| 1 | | | | |
| 5. | Подтягивание из виса на низкой перекладине  90 см | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 14 | | | 10 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | | | |
| 160 | | | 130 | |
| 7. | Подъем согнутых в коленях ног из виса на  гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 12 | | | 7 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре от  гимнастической скамьи | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 12 | | | 10 | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг» | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | Мин,с | Без учета  времени | | | - | |
| 2. | Бег на 800 м | Мин,с | - | | | Без учета  времени | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | |
| 24,0 | | 26,0 | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | | | |
| 1 | | | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 15 | | | 10 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | | | |
| 170 | | | 135 | |
| 7. | Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 10 | | | 7 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре от  гимнастической скамьи | Количество  раз | Не менее | | | | |
| 14 | | | 10 | |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |

**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 слепых »**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | |
| юноши |  | | | девушки | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг», женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг» | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | | |
| 20,0 | | | | 22,0 | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | | | | | |
| 15 | | | | 10 | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | | | | |
| 140 | | | | 120 | |
| 4. | Подъем выпрямленных ног из виса на  гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | | | | |
| 12 | | | | 7 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество  раз | Не менее | | | | | |
| 16 | | | | 14 | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг» | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | | |
| 25,0 | | | | 26,0 | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | | | | |
| 160 | | | | 130 | |
| 3. | Подъем согнутых в коленях ног из виса на  гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | | | | |
| 11 | | | | | - |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | | | | | |
| 14 | | | | 0 | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см | Количество  раз | Не менее | | | | | |
| - | | | | 12 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество  раз | Не менее | | | | | |
| 15 | | | | - | |
| 7. | Подъем выпрямленных ног из виса на  гимнастической стенке | Количество  раз | Не менее | | | | | |
| - | | | | 5 | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг», женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг» | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | | |
| 20,0 | | | | 22,0 | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см | Количество  раз | Не менее | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | | | | |
| 180 | | | 145 | | |
| 4. | Подъем выпрямленных ног из виса на  гимнастической стенке | Количество раз | Не менее | | | | | |
| 12 | | 7 | | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество  раз | Не менее | | | | | |
| 18 | | | | 14 | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг» | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | | |
| 24,0 | | | 26,0 | | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | | | | | |
| 15 | | | 14 | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | Не менее | | | | | |
| 170 | | | | 135 | |
| 4. | Подъем выпрямленных ног из виса на  гимнастической стенке | Количество раз | Не менее | | | | | |
| 15 | | | | 7 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество  раз | Не менее | | | | | |
| 14 | | | | 12 | |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |