**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 времениучета | - |
| 2. | Бег на 600 м | Мин,с | - | Без учетавремени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Без учета времени |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя свыпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее  |
| 1 |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине 90 см | Количествораз | Не менее |
| 10 | 8 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | Не менее |
| 120 | 100 |
| 7. | Подъем выпрямленных ног из виса нагимнастической стенке | Количествораз | Не менее |
| 8 | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа наспине | Количествораз | Не менее |
| - | 8 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре отгимнастической скамьи | Количествораз | 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 учетавремени | - |
| 2. | Бег на 600 м | Мин,с | - | Без учетавремени |
| 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 | Количествораз | Не менее |
| 8 | 7 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | Не менее |
| 130 | 90 |
| 7. | Поднимание согнутых в коленях ног из виса нагимнастической стенке | Количествораз | Не менее |
| 8 | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа наспине | Количествораз | Не менее |
| - | 7 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре отгимнастической скамьи | Количествораз | 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 учетавремени | - |
| 2. | Бег на 600 м | Мин,с | - | Без учетавремени |
| 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 | Количествораз | Не менее |
| 12 | 9 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | Не менее |
| 130 | 110 |
| 7. | Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке | Количествораз | Не менее |
| 9 | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Количествораз | Не менее |
| - | 9 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре отгимнастической скамьи | Количествораз | 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 учетавремени | - |
| 2. | Бег на 600 м | Мин,с | - | Без учетавремени |
| 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 | Количествораз | Не менее |
| 10 | 7 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | Не менее |
| 140 | 100 |
| 7. | Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке | Количествораз | Не менее |
| 10 | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Количествораз | Не менее |
| - | 8 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре отгимнастической скамьи | Количествораз | 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 времениучета | - |
| 2. | Бег на 800 м | Мин,с | - | Без учетавремени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более |
| 20,0 | 22,0 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя свыпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | Количество раз | Не менее  |
| 1 |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине 90 см | Количествораз | Не менее |
| 15 | 10 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | Не менее |
| 140 | 120 |
| 7. | Подъем выпрямленных ног из виса нагимнастической стенке | Количествораз | Не менее |
| 10 | 6 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре отгимнастической скамьи | Количествораз | 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 учетавремени | - |
| 2. | Бег на 800 м | Мин,с | - | Без учетавремени |
| 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 перекладине90 см | Количествораз | Не менее |
| 12 | 8 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | Не менее |
| 150 | 130 |
| 7. | Подъем согнутых в коленях ног из виса нагимнастической стенке | Количествораз | Не менее |
| 8 | 5 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре отгимнастической скамьи | Количествораз | 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 учетавремени | - |
| 2. | Бег на 800 м | Мин,с | - | Без учетавремени |
| 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 перекладине90 см | Количествораз | Не менее |
| 14 | 10 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | Не менее |
| 160 | 130 |
| 7. | Подъем согнутых в коленях ног из виса нагимнастической стенке | Количествораз | Не менее |
| 12 | 7 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре отгимнастической скамьи | Количествораз | 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 учетавремени | - |
| 2. | Бег на 800 м | Мин,с | - | Без учетавремени |
| 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 | Количествораз | Не менее |
| 15 | 10 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | Не менее |
| 170 | 135 |
| 7. | Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке | Количествораз | Не менее |
| 10 | 7 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре отгимнастической скамьи | Количествораз | 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 низкойперекладине 90 см | Количество раз | Не менее  |
| 15 | 10 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами  | см | Не менее |
| 140 | 120 |
| 4. | Подъем выпрямленных ног из виса нагимнастической стенке | Количествораз | Не менее |
| 12 | 7 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количествораз | 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 двумяногами | см | Не менее |
| 160 | 130 |
| 3. | Подъем согнутых в коленях ног из виса нагимнастической стенке | Количествораз | 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 перекладине90 см | Количествораз | Не менее |
| - | 12 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количествораз | Не менее |
| 15 | - |
| 7. | Подъем выпрямленных ног из виса нагимнастической стенке | Количествораз | 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 перекладине90 см | Количествораз | Не менее |
| 15 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | Не менее |
| 180 | 145 |
| 4. | Подъем выпрямленных ног из виса нагимнастической стенке | Количество раз | Не менее |
| 12 | 7 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количествораз | 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 двумяногами  | см | Не менее |
| 170 | 135 |
| 4. | Подъем выпрямленных ног из виса нагимнастической стенке | Количество раз | Не менее |
| 15 | 7 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количествораз | Не менее |
| 14 | 12 |

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