РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРОЯ»

302024, г Орел, ул. 6-ой Орловской дивизии, д. 25 [oo\_orel\_troya@orel-region.ru](mailto:oo_orel_troya@orel-region.ru)

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО  «Спортивная школа «ТРОЯ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.В. Трояновский |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

«дзюдо»

мальчики 10 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив | Балл | Норматив | Балл |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | не менее 7 раз | 1 | менее 7 раз | 0 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | не менее 10 раз | 1 | менее 10 раз | 0 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее +4 см | 1 | менее +4 см | 0 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Челночный бег 3x10м | не более 10,2 с | 1 | более 10,2 с | 0 |
| 2.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | не менее 10 раз | 1 | менее 10 раз | 0 |
| 2.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 95 см | 1 | менее 95 см | 0 |

6 баллов – «зачет»

менее 6 баллов – «не зачет»