

**ПРИМЕРНЫЕ ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1 - 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10-13 ЛЕТ)**

*ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ДЗЮДО /САМБО*

№ П/П	Контрольные упражнения единицы измерения	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ															
		1 год					2 год					3 год					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Бег на 30 м (сек.) мальчики девочки	5.6 5.8	5.5 5.7	5.4 5.6	5.3 5.5	5.2 5.4											
2	Бег на 60 м (сек.) мальчики девочки						10.2 10.4	10.0 10.2	9.8 10.0	9.6 9.8	9.4 9.6	10.0 10.2	9.8 10.0	9.6 9.8	9.4 9.6	9.2 9.4	
3	Подтягивание на перекладине на низкой перекладин (кол-во раз)	мальчики девочки	2 2	3 3	4 4	5 5	6 6	3 3	5 5	6 6	7 7	8 8	2 2	4 4	6 6	8 8	10 10
4	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	мальчики девочки	4 3	8 4	10 6	12 9	15 11	8 5	10 7	12 9	15 11	18 13	10 6	12 8	15 10	18 12	20 14
5	Прыжок в длину с места (см.) мальчики девочки	130 115	140 120	150 130	160 140	170 150	155 135	160 140	165 145	170 150	175 155	140 130	150 140	160 150	170 160	180 170	
6	Бег на 400 м (мин,сек.) мальчики девочки	2.35 2.50	2.30 2.45	2.25 2.40	2.20 2.35	2.15 2.30	2.25 2.35	2.20 2.30	2.15 2.25	2.10 2.20	2.00 2.15	2.20 2.35	2.15 2.30	2.10 2.25	2.05 2.10	2.00 2.15	
7	10 кувырков вперед (сек.) мальчики девочки	18.8 19.8	18.6 19.6	18.4 19.4	18.2 19.2	18.0 19.0	18.6 19.6	18.4 19.4	18.2 19.2	18.0 19.0	17.8 18.8	18.4 19.4	18.2 19.2	18.0 19.0	17.8 18.8	17.6 18.6	
8	Броски партнера своего веса через бедро (кол-во раз.)	мальчики девочки	6 6	7 7	8 8	9 9	10 10	6 6	7 7	8 8	9 9	10 10	6 6	7 7	8 8	9 9	10 10
9	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (сек.) 10-влево, 10-вправо (сек.) Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (сек.) 10-влево, 10-вправо (сек.)	мальчики девочки	20.5 21	19.5 19.6	1 8.5 17.5 17.8	17.0 17.4	18.8 20	18.3 19.6	17.8 18.2	17.3 17.8	16.8 17.4	42.0 42.0	40.0 40.0	38.0 38.0	36.0 36.0	34.0 34.0	

**ПРИМЕРНЫЕ ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
1-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (13-15 ЛЕТ)**

*ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ДЗЮДО/САМБО*

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ		ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
			I год					II год				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (сек.)	мальчики	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8
		девочки	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8	10.6	10.4	10.2	9.8	9.6
2.	Подтягивание на перекладине на низкой перекладин (кол-во раз)	мальчики	2	4	6	8	10	4	6	9	10	12
		девочки	2	4	6	8	10	4	6	9	10	12
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	мальчики	5	10	15	20	25	10	15	20	25	30
		девочки	5	10	15	20	25	10	15	20	25	30
4.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз) за 20 сек.	мальчики	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14
		девочки	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14
5.	Прыжок в длину с места (см.)	мальчики	150	160	170	180	190	160	170	180	190	200
		девочки	120	130	140	150	160	140	150	160	170	180
6.	Бег на 400 м (мин, сек.)	мальчики	6.00	5.45	5.30	5.15	5.00	5.10	5.00	4.50	4.40	4.30
		девочки	6.10	5.50	5.35	5.20	5.12	5.40	5.35	5.20	5.10	5.00
7.	10 кувырков вперед (сек.)	мальчики	19.0	18.5	18.0	17.5	17.0	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5
		девочки	19.0	18.5	18.0	17.5	17.0	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5
8.	Челночный бег 3x10м. (сек.)	мальчики	7.2	7.1	6.95	6.9	6.85	6.85	6.85	6.85	6.8	6.75
		девочки	7.8	7.6	7.40	7.2	7.00	7.80	7.60	7.40	7.20	7.00
9.	Броски партнера своего веса через бедро (кол-во раз.)	мальчики	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
		девочки	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10

**ПРИМЕРНЫЕ ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
3-4-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (15-17 ЛЕТ)**

*ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБЫ ДЗЮДО /САМБО*

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ		ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
			III год					IV -V год				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (сек.)	мальчики	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8
		девочки	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8	10.6	10.4	10.2	9.8	9.6
2.	Подтягивание на перекладине на низкой перекладин (кол-во раз)	мальчики	4	6	8	12	14	8	10	12	14	16
		девочки	4	6	8	12	14	8	10	12	14	16
3.	Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	мальчики	20	25	30	35	40	25	30	35	45	50
		девочки	6	8	10	15	20	15	18	20	25	30
4.	Подтягивание на перекладине на низкой перекладин за 20 сек. (кол-во раз)	мальчики	4	5	6	8	10	4	6	8	10	12
		девочки	4	5	6	8	10	4	6	8	10	12
5.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз) за 20 сек.	мальчики	10	12	13	14	15	10	12	14	15	16
		девочки	10	12	13	14	15	10	12	14	15	16
6.	Прыжок в длину с места (см.)	мальчики	170	180	190	200	210	180	190	200	210	220
		девочки	140	150	160	170	180	150	160	170	180	190
7.	Бег на 1000 м (мин, сек.)	мальчики	6.00	5.45	5.30	5.15	5.00	5.10	5.00	4.50	4.40	4.30
		девочки	7.00	6.45	6.30	6.15	6.00	6.10	6.00	5.50	5.40	5.30
8.	Челночный бег 10 x10м. (сек.)	мальчики	30.5	29.5	28.5	27.5	26.2	29.5	28.5	27.5	26.5	25.7
		девочки	32.0	31.5	31.0	30.5	30.0	30.0	29.5	29.0	28.5	28.0
9.	Броски партнера своего веса через бедро (кол-во раз.)	мальчики	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
		девочки	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10