**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки до 1 года по дзюдо.**

**Дата приема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, Имя | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Прыжок в длину с места | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными (пальцами рук коснуться пола) ногами на полу | Зачислен |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |

Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки до 1 года по дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Контрольные**  **упражнения**  **Результат** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения  (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее  90 см) | Прыжок в длину с места (не менее  70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными (пальцами рук коснуться пола) ногами на полу | |

**Контрольные нормативы групп начальной подготовки свыше 1 года по дзюдо.**

**Дата приема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, Имя | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Прыжок в длину с места | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными (пальцами рук коснуться пола) ногами на полу | Зачислен |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |

Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки свыше 1 года по дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Контрольные**  **упражнения**  **Результат** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 1 2с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения  (не менее 10 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее5 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее  100 см) | Прыжок в длину с места (не менее  90 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными (пальцами рук коснуться пола) ногами на полу | |

**Контрольные нормативы для тренировочных групп до 2-х лет по дзюдо.**

**Дата приема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, Имя | в/к | Челночный бег 3х10 м | Наклон вперед из положения стоя | Подтягивание из виса на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Подъем прямых ног из виса | Прыжок в длину с места | Техническое мастерство | Зачислен |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Контрольные нормативы для тренировочных групп до 2-х лет по дзюдо.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| в/к 26,30,34,38,42,46,50 кг | в/к 24,28,32,36,40 кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкойперекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | в/к 55, 55+, 60, 66, 73 кг | в/к 44, 48, 52, 52+, 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | в/к 73+,81.90,90+,100,100+кг | в/к 63,63+,70,70+,78,78+кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,8с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

**Контрольные нормативы для тренировочных групп свыше 2-х лет по дзюдо.**

**Дата приема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, Имя | в/к | Челночный бег 3х10 м | Наклон вперед из положения стоя | Подтягивание из виса на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Подъем прямых ног из виса | Прыжок в длину с места | Техническое мастерство | Зачислен |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Контрольные нормативы для тренировочных групп свыше 2-х лет по дзюдо.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| в/к 26,30,34,38,42,46,50 кг | в/к 24,28,32,36,40 кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,5с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз) | Подтягивание из виса на низкойперекладине (не менее 13 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 7 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | в/к 55, 55+, 60, 66, 73 кг | в/к 44, 48, 52, 52+, 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
|  | в/к 73+,81.90,90+,100,100+кг | в/к 63,63+,70,70+,78,78+кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,6с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

**Контрольные нормативы для групп ссм по дзюдо.**

**Дата приема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, Имя | в/к | Челночный бег 3х10 м | Наклон вперед из положения стоя | Подтягивание из виса на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Подъем прямых ног из виса | Прыжок в длину с места | Техническое мастерство | Зачислен |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Контрольные нормативы для групп ссм по дзюдо.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| в/к 46,50, 55,60 кг | в/к 40, 44,48 кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,8с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | в/к 66, 73, 81 кг | в/к 52, 57 , 63кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | в/к 90,,100,100+кг | в/к 70,78,78+кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,6с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |