

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9