

**Нормативные требования для отбора поступающих
в группы начальной подготовки
борьба дзюдо (юноши с 10 лет)**

Контрольные упражнения	Оценка		
	3	4	5
Челночный бег 3*10м.с.	9,4	8,9	8,4
Прыжок в длину с места (см)	165	175	180
Подтягивание на перекладине (раз)	5	6	7
Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46

борьба дзюдо (девушки с 10 лет)

Контрольные упражнения	Оценка		
	3	4	5
Челночный бег 3*10м.с.	10,0	9,4	8,8
Прыжок в длину с места (см)	165	170	175
Прыжок в высоту с места (см)	38	40	42
Сгибание рук в упоре лежа	8	10	14

борьба самбо (юноши с 10 лет)

Контрольные упражнения	Оценка		
	3	4	5
Челночный бег 3*10м.с.	11,0	10,0	9,0
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	5
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7	10	15
Прыжок в длину с места (см)	150	170	180

легкая атлетика (юноши с 9 лет)

Контрольные упражнения	Оценка		
	3	4	5
Бег 60 м	9,3	9,0	8,7
Прыжок с места (см)	140	150	170
Бег 20 с ходу (сек)	3,2	3,0	2,8
Тройной прыжок с места (см)	430	450	480

легкая атлетика (девушки с 9 лет)

Контрольные упражнения	Оценка		
	3	4	5
Бег 60 м	10,1	9,8	9,5
Прыжок с места (см)	140	160	180
Бег 20 с ходу (сек)	3,5	3,3	3,0
Тройной прыжок с места (см)	390	420	450

лыжные гонки (юноши с 9 лет)

Контрольные упражнения	Оценка		
	3	4	5
Бег 60 м	10,1	9,8	9,5
Прыжок в длину с места (см)	145	155	165
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	5