

ПРИНЯТО
на общем собрании трудового коллектива
протокол № 08
от 08.11. 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ СШОР № 7 г. Сочи
В.М. Верхотуров
«16» ноября 2017 г.



Требования предъявляемые к уровню специальной физической подготовки для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта дзюдо/самбо

Нормативы по специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Контрольные упражнения (тесты)	
Забегание на мосту 5 раз	(не более 18 с.)
Перевороты по мосту 10 раз	(не более 29 с.)
10 бросков манекена через спину	(не более 27 с.)
Перемещение приставными шагами через метровую зону за 30 сек.	(не менее 50 раз)

Нормативы по специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	
Забегание на мосту 5 раз	(не более 16 с.)
Перевороты по мосту 10 раз	(не более 23 с.)
10 бросков манекена через спину	(не более 21 с.)
Перемещение приставными шагами через метровую зону за 30 сек.	(не менее 60 раз)

Нормативы по специальной физической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	
Забегание на мосту 5 раз	(не более 14 с.)
Перевороты по мосту 10 раз	(не более 19 с.)
10 бросков манекена через спину	(не более 18 с.)
Перемещение приставными шагами через метровую зону за 30 сек.	(не менее 70 раз)