

СОГЛАСОВАНО

Решение тренерского совета

СДЮСШОР «ВоВиС»

« 07 » 04 20 14 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР «ВоВиС»

М.П.Ныркова

« 07 » 04 20 14 г.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Отделение дзюдо (мальчики и девочки)

	Учебные группы										
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2, 3	ВСМ
ОФП											
Прыжок в длину с места (см)	135	145	155	230/210	240/215	245/220	250/225	250/225	250/230	255/235	260/240
«Челночный бег» 3x10 м,с	9,7	8,3	7,1	-	-	-	-	-	-	-	-
«Челночный бег» 10x10 м,с	-	-	-	27,2	26,8	26,2	25,7	25,5	25,4	25,1	24,9
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(раз)	5	10	20	д-22	д-24	д-27	д-30	д-32	д-32	д-34	д-37
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	-	-	-	м-14	м-15	м-17	м-19	м-21	м-21	м-24	м-27
СФП											
Элементы акробатики	3	4	5	8	8	10	10	12	15	18	20
Самостраховка	4	6	6	8	8	10	10	12	-	-	-
Приёмы борьбы дзюдо											
10 переворотов из упора головой в ковер на «боцовский мост» и обратно, с	-	-	-	25/28	23/26	21/24	20/22	19/21	19/21	18/20	16/19
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	-	-	-	21/26	19/24	17/21	15/19	15/18	15/18	14/17	14/16
Выполнение спортивных разрядов		III юн.	III юн.	II юн.	II юн.	I юн.	I юн.	III - I	кмс	кмс, мс	мс, мсмк