

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**  
**Нормативы общей 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 для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 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
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
			140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее –	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более 17,0	20,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более –	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14	–
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее –	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более 17,0	20,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			