

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Баллы	Бег 30 м, с		Бег 1000 м, мин		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)		Челночный бег 3x10 м, с		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, количество раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
минимальные показатели физической подготовки																
1	6,2	6,4	6.1	6.3	+2	+3	9,6	9,9	130	120	10	5	2	7		
2	от 6,1 до 6,0	от 6,3 до 6,2	от 6.0 до 5.9	от 6.2 до 6.1	от +3 до +12	от +4 до +13	от 9,5 до 9,4	от 9,8 до 9,7	от 131 до 140	от 121 до 130	от 11 до 20	от 6 до 15	от 3 до 12	от 8 до 17		
3	5,9 и менее	6,1 и менее	5.8 и менее	6.0 и менее	+13 и более	+14 и более	9,3 и менее	9,6 и менее	141 и более	131 и более	21 и более	16 и более	13 и более	17 и более		

Система оценивания:

0 баллов – невыполнение минимальных показателей физической подготовки;

1 балл - выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

При превышении минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., количество раз, мс) - добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., количество раз, мс) - добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д. При сдаче 2-х нормативов минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки, не может быть меньше двух, при 3-х - трех, при 4-х – четырех и т.д.