

ВИД СПОРТА ДЗЮДО
Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

№ теста	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мальчики	Девочки
Тест 1	Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Тест 2	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Тест 3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Тест 4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ теста	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	

Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:			
Тест 1		весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:			
		весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)

Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40кг, весовая категория 44кг, весовая категория 48 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической

		стенке в положение "угол" (не менее 15 раз)	стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Тест 6	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52кг, весовая категория 57кг, весовая категория 63 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Тест 6	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70кг, весовая категория 78кг, весовая категория 78+ кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)

Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса на

		перекладине (не менее 20 раз)	низкой перекладине (не менее 25 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Тест 6	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
		Для спортивных дисциплин:	
		весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Тест 1	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Тест 2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Тест 3	Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Тест 4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Тест 5		Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Тест 6	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)