

Приложение № 4  
к Правилам приема на обучение по  
дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки,  
утвержденным приказом МАУ ДО СШ  
«Ливадия» НГО  
от «01» 05 2023 г. № 18-0

**НОРМАТИВЫ**  
**общей физической и специальной физической подготовки для**  
**зачисления на обучение по каждой дополнительной**  
**образовательной программе спортивной подготовки**  
**и система оценок, применяемая при проведении отбора**

1. При осуществлении индивидуального отбора комиссия оценивает способности по ОФП и СФП согласно требований ФССП по видам спорта

**Тесты для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение по**  
**программе спортивной подготовки «дзюдо» для возрастной группы 7 лет**

Нормативы	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
<b>ОФП</b>	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	7	2	7	5	1
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (от уровня скамьи) см	+4	+2	+1	+5	+4	+2
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (4/3р)	10	7	4	7	5	3
	Метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м (к-во попаданий)	4	3	2	4	3	1
<b>СФП</b>	Прыжок в длину с места (70/60см)	130	110	70	110	90	60
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	12	10	6	10	6	4
	Челночный бег 3*10м (10/10,5с)	10,4	10,8	11,0	10,8	11,0	11,4

На этап начальной подготовки первого года обучения принимаются дети 7-9 лет желающие заниматься борьбой дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие приемные нормативы (тесты) и набравшие не менее 21 балла (по 5-ти бальной системе) Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

Тесты разработаны на основании ФССП по дзюдо  
(Приказ Минспорта РФ от 24.11.2022 №1074)