Приложение N 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073

## Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "самбо"

N п/п	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		
		измерения					
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Норм	ативы общей физичес		вки для спо ория''	ртивной д	исциплины	"весовая	
1.1.	. Бег на 30 м с не более		олее	не бо	олее		
			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	СМ	не м	енее	не менее		
	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+3	+4	
1.5.	Челночный бег 3х10	С	не б	олее	не более		
	M		9,6	9,9	9,0	9,4	
1.6.	Прыжок в длину с	СМ			не менее		
	места толчком двумя ногами		130	120	150	135	
1.7.	Сгибание и	количество	не менее		не менее		
	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7	
1.8.	Подтягивание из	количество	не м	енее	не менее		
	виса на высокой перекладине	раз	2	-	3	-	
1.9.	Подтягивание из	количество	не м	не менее		не менее	
	виса на низкой перекладине 90 см	раз	-	7	-	9	
2. ]	Нормативы общей физ	вической под демонстраци		-	юй дисципл	ины	
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не бо	олее	
			6,9	7,1	6,7	6,8	
2.2.	Смешанное	мин, с	не б	олее	не бо	олее	
	передвижение на 1000 м		7.10	7.35	6.40	7.05	
2.3.	Наклон вперед из	СМ	не менее		не менее		
	положения стоя на		+1	+3	+3	+5	

	гимнастической					
	скамье (от уровня					
	скамьи)					
2.4.	Челночный бег 3х10	С	не б	олее	не б	олее
	M		10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с	СМ	не м	енее	не м	енее
	места толчком двумя		110	105	120	115
	ногами					

Приложение N 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073

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"

	Упражнения	Единица	Норматив		
		измерения	юноши	девушки	
1. Норм	мативы общей физической подготов катего		ной дисциплі	ины "весовая	
1.1.	Бег на 60 м	c	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	количество	не менее		
	упоре лежа на полу	раз	18	9	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	СМ	не менее		
	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	c	не более		
			8,7	9,1	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не менее		
	двумя ногами		160	145	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее		
	перекладине	раз	4	-	
1.8.	Подтягивание из виса на низкой	количество	не менее		
	перекладине 90 см	раз	-	11	
	Нормативы общей физической подг "демонстраци		ртивной дисг	<b>ЦИПЛИНЫ</b>	
2.1.				<b>диплины</b> более	
2.1.	"демонстраци Бег на 60 м	онное самбо"			
	"демонстраци	онное самбо"	не ( 11,5 не (	более 12,0 более	
2.1.	"демонстраци Бег на 60 м	онное самбо"	не ( 11,5	более 12,0	
2.1.	"демонстраци Бег на 60 м	онное самбо"	не ( 11,5 не ( 5.50	более 12,0 более 6.20 менее	
2.1.	"демонстраци Бег на 60 м Бег на 1000 м	онное самбо" с мин, с	не ( 11,5 не ( 5.50	более 12,0 более 6.20	
2.1.	"демонстраци Бег на 60 м Бег на 1000 м Сгибание и разгибание рук в	онное самбо"  с  мин, с  количество	не б 11,5 не б 5.50 не м	более 12,0 более 6.20 менее	
2.1. 2.2. 2.3.	"демонстраци Бег на 60 м Бег на 1000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	онное самбо"  с  мин, с  количество раз	не б 11,5 не б 5.50 не м	более 12,0 более 6.20 менее	
2.1. 2.2. 2.3.	"демонстраци Бег на 60 м Бег на 1000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	онное самбо"  с  мин, с  количество раз	не б 11,5 не б 5.50 не м 13	более 12,0 более 6.20 менее 7	

2.6.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не менее				
	двумя ногами		140	130			
3. Ног	3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
3.1.	Забегания на "борцовском мосту"	С	не более				
	(5 раз - влево и 5 раз - вправо)		19,0	25,0			
3.2.	10 переворотов из упора головой	С	не более				
	в ковер на "борцовский мост" и обратно		25,0	28,0			
3.3.	10 бросков партнера (через бедро,	С	не б	олее			
	передней подножкой, подхватом, через спину)		21,0	26,0			
	4. Уровень спортив	ной квалифика	ции				
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	Спортивные ра					
	спортивной подготовки (свыше		рой спортивнь	• •			
	трех лет)	"первый юношеский разряд"					

Приложение N 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073

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"

Ν π/π	Упражнения	Единица	Норматив		
		измерения	юноши	девушки	
	1. Нормативы общей	физической подго	товки		
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	количество раз	не менее		
	упоре лежа на полу		36	15	
1.4.	Наклон вперед из положения	СМ	не менее		
	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15	
1.5.	Челночный бег 3x10 м c		не более		
			7,2	8,0	
1.6.	Прыжок в длину с места	СМ	не менее		
	толчком двумя ногами		215	180	
1.7.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее		
	положения лежа на спине (за 1 мин)		49	43	
1.8.	Подтягивание из виса на	количество раз	не менее		
	высокой перекладине		12 -		
1.9.	Подтягивание из виса на низкой	количество раз	не ме		
	перекладине 90 см		-	18	
	2. Нормативы специаль	ной физической по	дготовки		
2.1.	Забегания на "борцовском	c	не более		
	мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)		15,0	18,3	
2.2.	10 переворотов из упора головой	c	не бо	не более	
	в ковер на "борцовский мост" и обратно		18,0	20,0	
2.3.	10 бросков партнера (через	С	не более		
	бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)		14,5 17,0		
2.4.	10 бросков партнера через грудь	С	не бо	лее	
			17,0	20,0	
	3. Уровень спорт	ивной квалификац	ии		
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				