**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОТДЕЛЕНИЕ ДЗЮДО**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество.** | **Контрольные упражнения (тесты).** |
| **Быстрота.** | Бег на 30 м (не более 6,4 с). |
| **Координация.** | Челночный бег 3 x 10м (не более 9 с). |
| **Выносливость.** | Бег 800 м (не более 4 мин.). |
| **Сила.** | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз). |
| **Силовая выносливость.** | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз). |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз). |
| **Скоростно-силовые качества.** | Прыжок в длину с места (не менее 140 см). |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз). |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз). |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз). |