**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки первого года по видам спорта.**

1. Дзюдо

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| мальчики | девочки |
| 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) |
| 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) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола) | |