*Приложение № 3*

к программе спортивной

подготовки спорту глухих

КГБУ ХКСАШ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**ДЗЮДО**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Дзюдо**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |