

Тесты для зачисления на 1 этап спортивной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	Физическое качество
1	Отжимание	За 20 сек не менее 10 раз	Сила
2	Толкание набивного мяча (1,5 кг) от груди	Не менее 3 метров	
3	Прыжок в длину с места	Не менее 140см	
4	Бег 20 м с высокого старта	Не более 5 сек	Скорость
5	Кувырок вперед, ласточка	Не более 3 ошибок	Координация
6	Челночный бег 3х10 метров	Не более 9 сек	
7	Наклон вперед из положения «сидя» На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.	Не менее 10 см	Гибкость

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9с)
Выносливость	Бег 800м (не более 4мин)
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 20с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 6 раз)

Технико-тактическая подготовка

для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (ГПП-1).

КЮ. Белый пояс.

ПАДЕНИЯ	ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
На бок	Вперед
На спину	Назад
На живот	Вправо

Кувырком	Влево
	Вперед-вправо
	Вперед-влево
	Назад-вправо
	Назад-влево

Технико-тактическая подготовка
для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения (ГНП-2).
5 КЮ. Жёлтый пояс.

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Удержание сбоку	Боковая подсечка под выставленную ногу
Удержание с фиксацией плеча головой	Бросок скручиванием вокруг бедра
Удержание поперек	Отхват
Удержание со стороны головы	Зацеп изнутри голенью
Удержание верхом	Бросок через спину с захватом руки на плечо
Переворот с захватом рук	Задняя подножка
Переворот с захватом руки и ноги	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава
Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча	
Переворот ногами снизу	
Прорыв со стороны ног	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 4,8с)
	Бег на 60м (не более 9с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8с)
Выносливость	Бег на 1500м (не более 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Технико-тактическая подготовка
для занимающихся в учебно-тренировочных группах 1 года обучения (УТГ-1).
4 КЮ. Оранжевый пояс.

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Удержание сбоку с захватом из-под руки	Задняя подсечка
Удержание сбоку с захватом своей ноги	Подсечка изнутри
Обратное удержание сбоку	Бросок через бедро с захватом шеи
Удержание поперек с захватом руки	Боковая подсечка в темп шагов
Удержание со стороны головы с захватом руки	Передняя подножка
Удержание верхом с захватом руки	Одноименный зацеп изнутри голенью
	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Технико-тактическая подготовка
для занимающихся в учебно-тренировочных группах 2 года обучения (УТГ-2).
3 КЮ. Зелёный пояс.

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	Зацеп снаружи голенью
Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)	Бросок через бедро с захватом пояса
Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)	Передняя подсечка под отставленную ногу
Удушение сзади двумя отворотами	Бросок через голову с упором стопой в живот
Удушение сзади отворотом, выключая руку	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)
Удушение сзади плечом и предплечьем	
Узел локтя	
Рычаг локтя захватом руки между ног	
Удушение спереди кистями	
Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	
Рычаг локтя от удержания сбоку	
Узел локтя от удержания сбоку	

Технико-тактическая подготовка
для занимающихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (УТГ-3).
2 КЮ. Синий пояс.

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Рычаг локтя внутрь через живот	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху	Бросок выведением из равновесия вперед
Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Рычаг локтя внутрь ногой	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Удушение спереди двумя отворотами	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Удушение спереди предплечьем	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Удушение захватом головы и руки ногами	
Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	
Обратный рычаг локтя внутрь	
Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)	

Технико-тактическая подготовка
для занимающихся в учебно-тренировочных группах 4-5 года обучения (УТГ-4,5).
1 КЮ. Коричневый пояс.

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Рычаг локтя через предплечье в стойке	Отхват под две ноги
Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке	Бросок через грудь вращением (седом)
Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки	Бросок через грудь прогибом
	Бросок выведением из равновесия назад

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства и группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60м (не более 8,5с)
	Бег на 100м (не более 14с)
Выносливость	Бег на 1500м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Технико-тактическая подготовка
для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства (ГСС, ВСМ).
1 ДАН. Черный пояс.

ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ
Подхват - Передняя подножка
Зацеп изнутри голенью – Одноименный зацеп изнутри голенью
Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка
Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину
Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью
Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью
Подсечка изнутри – Зацеп изнутри
Подхват изнутри – отхват
Подхват изнутри – подсад голенью с захватом туловища