**САМБО**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения**  **(тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5с) |
| Координация | Челночный бег 3х10  (не более 9с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| Скоростные-силовые качества | Прыжки в длину с места (не менее 140 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20с  (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |