ДЗЮДО

Кандидат в мастера спорта и ниже

Двигательный тест	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ		Критерии оценки
	Весовая категория (кг)	Норматив	Весовая категория (кг)	Норматив	
Челночный бег 3х10 метров	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	9,6 сек	33, 36, 40, 44, 44+, 48	10,2 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	9,8 сек	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	10,4 сек	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	+ 4 см	33, 36, 40, 44, 44+, 48	+ 5 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+		52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+		
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	18 раз	33, 36, 40, 44, 44+, 48	15 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	14 раз	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	12 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	20 раз	33, 36, 40, 44, 44+, 48	16 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	17 раз	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	15 раз	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	16 раз	33, 36, 40, 44, 44+, 48	14 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	14 раз	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	13 раз	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	170 см	33, 36, 40, 44, 44+, 48	150 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	160 см	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	145 см	

Мастер спорта России

Двигательный тест	МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ		Количество баллов
	Весовая категория (кг)	Норматив	Весовая категория (кг)	Норматив	
Челночный бег 3х10 метров	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	9,0 сек	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	9,6 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	9,6 сек	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	10,1 сек	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	+ 4 см	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	+ 5 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+		63, 63+, 70, 70+, 78, 78+		
Подтягивание из виса на высокой перекладине / из виса лежа на низкой перекладине 90 см (юноши / девушки)	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	9 раз	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	19 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	7 раз	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	15 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	27 раз	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	12 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	26 раз	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	19 раз	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	20 раз	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	18 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	18 раз	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	16 раз	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	195 см	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	160 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	175 см	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	150 см	