

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «дзюдо»

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

| Развиваемые<br>физические качества | Контрольные упражнения (тесты)   |  |
|------------------------------------|--|--|
|                                    | Мальчики   | Девочки  |
| Координация                        | Стоя ровно, на одной ноге,<br>руки на поясе. Фиксация<br>положения<br>(не менее 10 с)              | Стоя ровно, на одной ноге,<br>руки на поясе. Фиксация<br>положения<br>(не менее 8 с) |
| Сила                               | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу<br>(не менее 4 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(не менее 3 раз)                |
| Скоростно-силовые                  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 90 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 70 см)   |
| Гибкость                           | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными<br>ногами на полу<br>(пальцами рук коснуться пола) |  |

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «дзюдо»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |   |  |
|---|---|--|
| Развиваемые физические качества                               | Контрольные упражнения (тесты)  |  |
|   | Юноши   | Девушки  |
|   | Для спортивных дисциплин:   |  |
|   | весовая категория 26 кг,<br>весовая категория 30 кг,<br>весовая категория 34 кг,<br>весовая категория 38 кг,<br>весовая категория 42 кг,<br>весовая категория 46 кг,<br>весовая категория 50 кг | весовая категория 24 кг,<br>весовая категория 28 кг,<br>весовая категория 32 кг,<br>весовая категория 36 кг,<br>весовая категория 40 кг  |
| Координация   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10 с)   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,5 с)  |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)   |  |
| Сила  | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 7 раз)   | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 11 раз)  |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 15 раз)  |
|   | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 6 раз)   | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 4 раз)  |
| Скоростно-силовые   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 160 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 145 см)  |
|   | Для спортивных дисциплин:   |  |
|   | весовая категория 55 кг,<br>весовая категория 55+ кг,<br>весовая категория 60 кг,<br>весовая категория 66 кг,<br>весовая категория 73 кг  | весовая категория 44 кг,<br>весовая категория 48 кг,<br>весовая категория 52 кг,<br>весовая категория 52+ кг,<br>весовая категория 57 кг |
| Координация   | Челночный бег 3x10 м  | Челночный бег 3x10 м   |

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
|                           | (не более 10,2 с)  | (не более 10,6 с)  |
| Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)  |  |
| Сила                      | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 7 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 11 раз)  |
|                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 15 раз)  |
|                           | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 14 раз)   | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 3 раз)  |
| Скоростно-силовые         | Прыжок в длину с места<br>(не менее 160 см)  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 145 см)  |
| Для спортивных дисциплин: |  |  |
|                           | весовая категория 73+ кг,<br>весовая категория 81 кг,<br>весовая категория 90 кг,<br>весовая категория 90+ кг,<br>весовая категория 100 кг,<br>весовая категория 100+ кг | весовая категория 63 кг,<br>весовая категория 63+ кг,<br>весовая категория 70 кг,<br>весовая категория 70+ кг,<br>весовая категория 78 кг,<br>весовая категория 78+ кг |
| Координация               | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,8 с)  |
| Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)  |  |
| Сила                      | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 4 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 11 раз)  |
|                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 16 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 12 раз)  |
|                           | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 2 раз)  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 2 раз)  |
| Скоростно-силовые         | Прыжок в длину с места<br>(не менее 150 см)  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 140 см)  |
| Иные спортивные нормативы |  |  |
| Техническое мастерство    | Обязательные требования к технической подготовленности   |  |

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «дзюдо»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные  
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства**

| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |   |   |
|---|---|---|
| Развиваемые<br>физические качества                            | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|   | Юноши   | Девушки   |
| Для спортивных дисциплин:                                     |   |   |
|   | весовая категория 46 кг,<br>весовая категория 50 кг,<br>весовая категория 55 кг,<br>весовая категория 60 кг | весовая категория 40 кг,<br>весовая категория 44 кг,<br>весовая категория 48 кг                       |
| Координация   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,8 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,3 с)   |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя<br>с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)                |   |
| Сила  | Подтягивание из виса на<br>перекладине<br>(не менее 15 раз)   | Подтягивание из виса на<br>низкой перекладине<br>(не менее 20 раз)                                    |
|   | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу<br>(не менее 30 раз)                                      | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)                                |
|   | Подъем выпрямленных ног<br>из виса на гимнастической<br>стенке в положение «угол»<br>(не менее 15 раз)      | Подъем выпрямленных ног<br>из виса на гимнастической<br>стенке в положение «угол»<br>(не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 175 см)   |
| Для спортивных дисциплин:                                     |   |   |
|   | весовая категория 66 кг,<br>весовая категория 73 кг,<br>весовая категория 81 кг                             | весовая категория 52 кг,<br>весовая категория 57 кг,<br>весовая категория 63 кг                       |
| Координация   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10 с)   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)   |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя<br>с выпрямленными ногами на полу   |   |

|                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
|                           | (касание пола ладонями)  |   |
| Сила                      | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 15 раз)   | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 20 раз)                                 |
|                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 30 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)                             |
|                           | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые         | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 175 см)   |
|                           | Для спортивных дисциплин:  |   |
|                           | весовая категория 90 кг,<br>весовая категория 100 кг,<br>весовая категория 100+ кг               | весовая категория 70 кг,<br>весовая категория 78 кг,<br>весовая категория 78+ кг                |
| Координация               | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,2 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,6 с)   |
| Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя<br>с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)     |   |
| Сила                      | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 10 раз)   | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 18 раз)                                 |
|                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)                             |
|                           | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые         | Прыжок в длину с места<br>(не менее 185 см)  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 155 см)   |
| Иные спортивные нормативы |  |   |
| Техническое мастерство    | Обязательные требования к технической подготовленности   |   |

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «дзюдо»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы этапе высшего спортивного мастерства**

| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |  |  |
|---|--|--|
| Развиваемые физические качества                               | Контрольные упражнения (тесты)   |  |
|   | Мужчины  | Женщины  |
|   | Для спортивных дисциплин:  |  |
|   | весовая категория 50 кг,<br>весовая категория 55 кг,<br>весовая категория 60                           | весовая категория 44,<br>весовая категория 48 кг   |
| Координация   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,6 с)   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,1 с)  |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя<br>с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)           |  |
| Сила  | Подтягивание из виса на<br>перекладине<br>(не менее 20 раз)  | Подтягивание из виса на<br>низкой перекладине<br>(не менее 25 раз)                                     |
|   | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(не менее 35 раз)                                 | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз)                                 |
|   | Подъем выпрямленных ног из<br>виса на гимнастической стенке<br>в положение «угол»<br>(не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног<br>из виса на гимнастической<br>стенке в положение «угол»<br>(не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 230 см)  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 185 см)  |
|   | Для спортивных дисциплин:  |  |
|   | весовая категория 66 кг,<br>весовая категория 73 кг,<br>весовая категория 81 кг                        | весовая категория 52 кг,<br>весовая категория 57 кг,<br>весовая категория 63 кг                        |
| Координация   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,8 с)   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,2 с)  |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя<br>с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)           |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Сила  | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 20 раз)   | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 25 раз)                                  |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 35 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз)                              |
|   | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 230 см)  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 185 см)  |
|  |  | Для спортивных дисциплин:  |
|   | весовая категория 90 кг,<br>весовая категория 100 кг,<br>весовая категория 100+ кг               | весовая категория 70 кг,<br>весовая категория 78 кг,<br>весовая категория 78+ кг                 |
| Координация   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,2 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)  |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)        |  |
| Сила  | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 13 раз)   | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 19 раз)                                  |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 30 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)                              |
|   | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»<br>(не менее 8 раз)  |
| Скоростно-силовые   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 210 см)  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 170 см)  |