

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО Тогучинского района
 «Тогучинская спортивная школа»
 Е.С. Омельченко

26 февраля 2026 г.

ДЗЮДО

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП в учебные группы по этапам подготовки

№ п/п	Упражнение	СОГ и НП										УТГ								Группы					
		7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		УТ - 4		УТ - 5							
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д						
		ОФП																							
1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	2	1	6	4	6	4	8	7	13	10	16	12	16	13	20	16	25	19						
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4	3	6	5	8	7	10	9	18	11	18	12	18	14	25	16	37	16						
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	+1	+2	+3	+5	+5	+3	+5	+4	+5	+4	+5	+6	+5	+6	+8	+11	+11	+15						
4	Метание теннисного мяча в цель с 5 м (5 бросков)	2	1																						
5	Метание теннисного мяча в цель с 6 м (5 бросков)			2	1																				
СФП																									
1	Челночный бег 3x10 м	11,0	11,4	10,5	10,8	10,4	10,7	9,7	10,1	9,5	9,7	9,2	9,4	8,8	9,0	8,4	9,2	8,2	9,1						
2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек)	4	2	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14	16	14	16	14						

Спортивные разряды

УТГ - 2 и УТГ - 3 1 - 3 юн разряды

УТГ - 4 и УТГ - 5 II - III разряды