

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«самбо», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2022 г. № 1073

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4	не более 5,7	не более 6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	не более 6.30	—	—
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более —	не более —	не более 8.20	не более 8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3	не менее +3	не менее +4
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,6	не более 9,9	не более 9,0	не более 9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	не менее 150	не менее 135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	не менее —	не менее 3	не менее —
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее —	не менее 7	не менее —	не менее 9
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10	не более 7.35	не более 6.40	не более 7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5

2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Приложение № 7  
 к федеральному стандарту спортивной  
 подготовки по виду спорта  
 «самбо», утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от «24» ноября 2022 г. № 1073

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
 и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
 по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины      «демонстрационное самбо»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более		
			19,0	25,0	
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более		
			25,0	28,0	
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более		
			21,0	26,0	
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		