

**Система оценивания
результатов тестирования
детей, поступающих на
обучение по дополнительной
предпрофессиональной
программе «Самбо»**

Нормативы физической подготовки
для зачисления по предпрофессиональной программе «Самбо»
(девушки)

Программа	ОФП											
	Бег 30 м			Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту			Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)			Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (количество раз)		
Оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Базовый уровень 1 года обучения	7,0	7,4	7,5	24	22	20	-	-	-	3	2	1

Нормативы физической подготовки
для зачисления по предпрофессиональной программе «Самбо»
(юноши)

Программа	ОФП											
	Бег 30 м			Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту			Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)			Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (количество раз)		
Оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Базовый уровень 1 года обучения	6,8	7,1	7,3	25	24	20	-	-	-	7	5	3

Оценка в баллах уровня физической подготовленности

Этап подготовки	Высокий	Средний	Низкий
Базовый уровень сложности 1 г.о.	13-15	9-12	7-8