Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденному приказом Минспорта России от «24» ноября 2022 г. № 1074

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 «дзюдо»

$N_{\underline{0}}$	V	Единица	Норматив		
Π/Π	Упражнения	измерения	юноши	девушки	
1 Ho _l	рмативы общей физической подготовки для в			іля спортивных	
	дисциплин: для юношей – «ката»			~ 20	
	«весовая категория 32 кг», «весовая катего				
	«весовая категория 42 кг», «весовая категор «весовая категор		овая категория	1 40± KI»,	
	для девушек – «ката», «весовая категор		ODOG KOTOFODIJG	27 1000	
	«весовая категория 30 кг», «весовая категор	·		-	
	«весовая категория 50 кг», «весовая катег		ссовая категор	ил 50 кг//,	
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не м	менее	
1.1.	перекладине 90 см	раз	10	9	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не м	менее	
1.2.	на полу	раз	12	11	
	Наклон вперед из положения стоя		не м	менее	
1.3.	на гимнастической скамье	СМ	+4	1.5	
	(от уровня скамьи)		+4	+5	
	2. Нормативы общей физической подготог	вки для возраст	ной группы 11	-12 лет для	
спо	ртивных дисциплин: для юношей – «весовая	категория 55 к	кг», «весовая ка	атегория 55+ кгх	
	«весовая категория 60 кг», «весовая катег			ия 66+ кг»,	
	«весовая категория 73 кг», «	Decopar Pateroi	214 72± 15EV		
	для девушек – «весовая категория 4	4 кг», «весовая	категория 44+		
	для девушек – «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория категори	4 кг», «весовая ория 52 кг», «в	категория 44+ есовая категорі	ия 52+ кг»,	
	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 4 кг», «весовая категория категория категория категория категория категория категория категория кг», «весов	4 кг», «весовая ория 52 кг», «в ия 57+ кг», «ве	категория 44+ есовая категори совая категори	ия 52+ кг»,	
	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 4	4 кг», «весовая ория 52 кг», «во ия 57+ кг», «ве есовая категор	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг»	ия 52+ кг», я 63 кг»,	
2.1.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве ия 57+ кг», «ве есовая категоры количество	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее	
	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве ия 57+ кг», «ве есовая категор количество раз	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее	
2.1. 2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве ия 57+ кг», «ве есовая категоры количество раз количество	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м 8	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7	
	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве ия 57+ кг», «ве есовая категор количество раз	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м 8	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее	
2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве ия 57+ кг», «ве есовая категор количество раз количество раз	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м 8 не м 11	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7	
	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве ия 57+ кг», «ве есовая категоры количество раз количество	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м 8	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее	
2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве ия 57+ кг», «ве есовая категоря количество раз количество раз см	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м 8 не м 11 не м	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее 10 менее +5	
2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Нормативы общей физической подготовки да	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве из 57+ кг», «ве есовая категор количество раз количество раз см	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» ———————————————————————————————————	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее 10 менее +5	
2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Нормативы общей физической подготовки да спортивных дисциплин: для юношей —	4 кг», «весовая ория 52 кг», «весовая категоря количество раз количество раз см	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м 11 не м +4	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее 10 менее +5 и старше для кг»,	
2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей — «весовая категория 42 кг», «весовая категор	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве из 57+ кг», «ве есовая категоря количество раз количество раз см пя возрастной г «ката», «весова из 46 кг», «весова из 46 кг», «весова ораз см чесова из 46 кг», «весова ораз см чесова ораз см чесова ораз см чесова ораз ораз см чесова ораз см чесова ораз ораз ораз ораз ораз ораз ораз ора	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м 11 не м +4	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее 10 менее +5 и старше для кг», 46+ кг»,	
2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Нормативы общей физической подготовки да спортивных дисциплин: для юношей —	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве из 57+ кг», «ве есовая категор количество раз количество раз см я возрастной г «ката», «весова ия 46 кг», «весия 55 кг», «весова праз см ча боличество раз см ча бол	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» ———————————————————————————————————	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее 10 менее +5 и старше для кг», 46+ кг», 55+ кг»;	
2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей — «весовая категория 42 кг», «весовая категор «весовая категория 50 кг», «весовая категор для девушек — «ката», «весовая категор	4 кг», «весовая ория 52 кг», «весовая категоря количество раз количество раз см ия возрастной г «ката», «весовая категоря ория боличество раз см ия возрастной г «ката», «весова ия 46 кг», «весова ия 55 кг», «весовя 33 кг», «весовя 35 к	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м 11 не м +4 группы 13 лет и ия категория 38 овая категория овая категория	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее 10 менее +5 и старше для кг», 46+ кг», 55+ кг»;	
2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей — «весовая категория 42 кг», «весовая категор «весовая категория 50 кг», «весовая категор	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве из 57+ кг», «ве есовая категоря количество раз количество раз см пя возрастной г «ката», «весовая кг», «весовая 33 кг», «весория 44 кг», «весо	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» не м 11 не м +4 группы 13 лет и ия категория 38 овая категория овая категория	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее 10 менее +5 и старше для кг», 46+ кг», 55+ кг»;	
2.2. 2.3. 3.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей — «весовая категория 42 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория для девушек — «ката», «весовая категория 40 кг», «весо	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве из 57+ кг», «ве есовая категоря количество раз количество раз см пя возрастной г «ката», «весовая кг», «весовая 33 кг», «весория 44 кг», «весо	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» ———————————————————————————————————	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее 10 менее +5 и старше для кг», 46+ кг», 55+ кг»;	
2.2.	для девушек — «весовая категория 4 «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категор «весовая категория 63+ кг», «в Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Нормативы общей физической подготовки даспортивных дисциплин: для юношей — «весовая категория 42 кг», «весовая категор «весовая категория 50 кг», «весовая категор для девушек — «ката», «весовая категор «весовая категория 40 кг», «весовая категор » «весовая » «весова» » «весова» «весова	4 кг», «весовая ория 52 кг», «ве есовая категоря количество раз количество раз см я возрастной г «ката», «весовая кг», «весория 44 кг», «весория 48 кг»	категория 44+ есовая категори совая категори ия 63+ кг» ———————————————————————————————————	ия 52+ кг», ия 63 кг», менее 7 менее 10 менее +5 и старше для кг», 46+ кг», 55+ кг»; 36 кг», ия 44+ кг»,	

	на полу	раз	15	14
	Наклон вперед из положения стоя		не менее	
3.3.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+4	+5

4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»

4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не менее	
4.1.	перекладине 90 см	раз	11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	
4.2.	на полу	раз	15	14
	Наклон вперед из положения стоя		не м	енее
4.3.	на гимнастической скамье	СМ	1.A	+5
	(от уровня скамьи)		+4	+3

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей — «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;

для девушек — «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»

5 1	Челночный бег 3x10 м		не более	
J.1.		С	10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	
3.2.	лежа на спине (за 30 с)	раз	12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не менее	
	ногами		105	100

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73+ кг»;

для девушек — «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»

6.1.	Челночный бег 3x10 м		не более	
0.1.		c	10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	
0.2.	лежа на спине (за 30 с)	раз	11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не менее	
	ногами		100	90

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей — «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек — «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»

7 1	Челночный бег 3x10 м		не более	
/.1.	челночный ост 3х10 м	C	9,8	10,4

	Поднимание туловища из положения	количество	не менее		
7.2.	лежа на спине (за 30 с)	раз	14	12	
7.2	Прыжок в длину с места толчком двумя		не менее		
7.3.	ногами	СМ	125	120	
8.	Нормативы специальной физической подгот	говки для возр	астной группы 1	3 лет и старше	
	для спортивных дисциплин: для юн	ошей – «весон	вая категория 60	кг»,	
	«весовая категория 66 кг», «весовая катег	-	«весовая категор	рия 73 кг»,	
	«весовая катег	•			
	для девушек – «ката», «весовая категория	· ·		•	
	«весовая категория 57 кг», «весовая категор		есовая категория	и 63 кг»,	
	«весовая категор	оия 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	c	не более		
0.1.			10,0	10,6	
8.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее		
	лежа на спине (за 30 с)	раз	12	11	
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	CM		енее	
0.5.	ногами		115	105	
	9. Уровень спортивно	й квалификац			
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные раз юношеский		
0.4			разряд», «второй юношеский		
9.1.			спортивный разряд», «первый		
			юношеский спортивный		
			разр	•	
	спортивные разряды – «трет				
			l * .,*	·	

спортивный разряд», «второй

спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)

9.2.