

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта дзюдо**

(Федеральный стандарт спортивный подготовки по виду спорта «дзюдо»,  
утверждён приказом Минспорта России от 21.08.2017 № 767)

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