

Нормативы
Вступительных экзаменов по специализации «дзюдо» для поступающих на спортивный факультет КГАФКиС
на 2019 уч.год

I. Специальные упражнения борца: (СУБ).

1. Вставание со стойки на мост.
2. Забегание на мосту.
3. Перевороты на мосту.

(три упражнения с оценкой каждого от 0 до 10 баллов – за качество и время выполнения.)

№	Упражнения	Баллы		Весовые категории и время выполнен (сек)			
		За качества	За время выполн	Мужчины		Женщины	
				До 85 кг	Св 85 кг	До 70 кг	Св 70 кг
1	Вставание со стойки на борцовский мост и.п. основная стойка, руки соединены в замок (уходы с моста выполняются забеганием по 5 раз в обе стороны). Количество выполнений 10 раз.	5	5	28	30	33	35
		4	4	30	32	35	37
		3	3	32	34	37	39
		2	2	34	36	39	41
		1	0	37	40	42	45
		0	0		-	-	-
2	Забегание на мосту и и.п. мост, руки соединены в замок, предплечья касаются ковра (выпол-ся по 5 раз в каждую сторону). Количество выполнений 10 раз.	5	5	30	34	35	39
		4	4	32	36	37	41
		3	3	35	39	40	44
		2	2	38	41	43	46
		1	0	41	44	46	49
		0	0	-	-	-	-
3	Перевороты на мосту и.п. упор головой в ковер, руки соединены в замок, предплечья касаются ковра. Количество повторений 10 раз	5	5	26	28	31	33
		4	4	28	30	33	35
		3	3	30	32	35	37
		2	2	32	36	37	41
		1	0	35	38	40	45
		0	0	св 35	св 38	св 40	св 45

II. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).
(демонстрация двух приемов с оценкой каждого от 0 до 10 баллов – за качество и время выполнения.)

№	Приемы	Баллы		Весовые категории и время выполнен (сек)			
		За качество	За время выполн	Мужчины		Женщины	
				До 85 кг	Св 85 кг	До 70 кг	Св 70 кг
1	Бросок через спину со стойки с разноименным захватом . Количество выполнений 10 раз.	5	5	34	37	42	45
		4	4	36	39	44	47
		3	3	38	41	46	49
		2	2	41	44	49	52
		1	0	св 45	св 48	св 53	св 56
2	Бросок через бедро с захватом за пояс. Количество выполнений 10 раз.	5	5	31	34	39	42
		4	4	34	36	42	44
		3	3	36	38	44	46
		2	2	40	42	48	50
		1	0	45	47	53	55
				Прием не выполнен			

Контрольная схватка (борьба в стойке).

№	Содержание	Оценка за кол. Ведение схватки	Оценка выигр- х и проиг-х баллов	Кол-во выигр-х проигр-х баллов
1	Контрольная схватка в стойке. Время схватки 3-5 мин.	5	5	10
		4	4	8
		3	3	5
		2	2	2
		1	1	1
		0	0	0

Примечание: болевой и удержание приравниваются к 5 выигранным баллом.

№	Приемы	Критерии оценок за качество выполнения	Баллы
1.	Само страховка, (падение на спину кувырком в воздухе). 2 попытки	Высокое поле , мягкое прицеливание, мягкое амортизация руками, правильная группировка	5
		недостаточно высокий полет, жесткое приземление, мягкая амортизация руками правил. групп-ка	4
		Недостаточно высокий полет, жесткое приземление, мягкая амортизация руками, неправил. группировка.	3
		Падение через сторону. Жесткое приземление.	2
		Удар спиной, головой в ковер.	1
		Падение в сторону с приземлением на таз, отсутствие группировки.	0
		Упражнение не выполнено	
2	Падение на руки прыжком 2 попытки	Высокий полет, мягкое приземление.	5
		Недостаточно высокий полет, мягкое приземление	4
		Недостаточно высокий полет, жесткое приземление.	3
		Невысокий полет, жесткое приземление касание коленями ковра.	2
		Отсутствие полета, касание коленями ковра, очень жесткое приземление.	1
		Упражнение не выполнено	0

III. Общая физическая подготовка. (ОФП).

1. Подтягивание на перекладине (в висе кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре (от пола количество раз) – женщины. (оценка от 0 до 30 баллов по таб 1 (муж), по таб2 (женш))
2. Приседание с партером на плечах ровному собственному весу. (количество раз оценка от до 30 баллов по таблице 3).
3. Бег 1000 м. по стадиону (таб № 3).

таблица 1

№	Подтягив мужчин	Сгиб и разгиб женщин (от пола)	Кол-во баллов	№	Подтягив мужчин	Сгиб и разгиб женщин (от пола)	Кол-во баллов
1	0	0	0	17	16	16	16
2	1	1	1	18	17	17	17
3	2	2	2	19	18	18	18
4	3	3	3	20	19	19	19
5	4	4	4	21	20	20	20
6	5	5	5	22	21	21	21
7	6	6	6	23	22	22	22
8	7	7	7	24	23	23	23
9	8	8	8	25	24	24	24
10	9	9	9	26	25	25	25
11	10	10	10	27	26	26	26
12	11	11	11	28	27	27	27
13	12	12	12	29	28	28	28
14	13	13	13	30	29	29	29
15	14	14	14	31	30	30	30
16	15	15	15				

1У. Бег на 1000м. с учетом времени:

1. 3м. 25сек. - 30 баллов
2. 3м. 35сек. - 20 баллов
3. 3м. 40 сек. - 10 баллов
4. 3м. 45 сек. - 7 баллов

Утверждено на заседании кафедры « 24 » 05 2019г.

Зав. кафедрой «СБЕС»:



Мамбеталиева Н.Д.