

Вступительные нормативы на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Мальчики	Девочки
1.1	Бег 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.3	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			5	4
1.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			6	4