

**ДЗЮДО. Нормативные требования  
для индивидуального отбора.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

**Проходной балл для зачисления – 5 баллов.**