

Дзюдо (зачисление в группу НП-1)

| Контрольные упражнения (тесты) | | Спортивный разряд |
|--|--|--------------------------|
| Юноши | Девушки | Без разряда |
| Бег на 30 м (не более 5,2 с) | Бег на 30 м (не более 5,4 с) | |
| Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание на перекладине (уметь правильно выполнять упражнение от 1 раза) | |
| Отжимания от пола (не менее 15 раз) | Отжимания от пола (не менее 10 раз) | |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) | |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | |

Дзюдо (зачисление в группу НП-2)

| Контрольные упражнения (тесты) | | Спортивный разряд |
|--|--|--------------------------|
| Юноши | Девушки | Без разряда |
| Бег на 30 м (не более 5,2 с) | Бег на 30 м (не более 5,4 с) | |
| Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | |
| Отжимания от пола (не менее 20 раз) | Отжимания от пола (не менее 15 раз) | |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) | |
| Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | |

Дзюдо (зачисление в группу Т-1)

| Контрольные упражнения (тесты) | | Спортивный разряд |
|--|--|--------------------------|
| Юноши | Девушки | Без разряда |
| Бег на 30 м (не более 5,2 с) | Бег на 30 м (не более 5,4 с) | |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | |
| Отжимания от пола (не менее 25 раз) | Отжимания от пола (не менее 18 раз) | |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз) | |

| | |
|--|--|
| Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
|--|--|

Дзюдо (зачисление в группу Т-2)

| Контрольные упражнения (тесты) | | Спортивный разряд |
|--|--|-----------------------------|
| Юноши | Девушки | Юношеский спортивный разряд |
| Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,2 с) | |
| Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | |
| Отжимания от пола (не менее 30 раз) | Отжимания от пола (не менее 22 раз) | |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз) | |
| Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | |

Дзюдо (зачисление в группу Т-3)

| Контрольные упражнения (тесты) | | Спортивный разряд |
|--|--|--|
| Юноши | Девушки | Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд |
| Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,2 с) | |
| Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | |
| Отжимания от пола (не менее 35 раз) | Отжимания от пола (не менее 23 раз) | |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз) | |
| Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | |

Дзюдо (зачисление в группу Т-4)

| Контрольные упражнения (тесты) | | Спортивный разряд |
|---|---|----------------------------|
| Юноши | Девушки | Взрослый спортивный разряд |
| Бег на 30 м (не более 4,9 с) | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | |
| Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | |
| Отжимания от пола (не менее 38 раз) | Отжимания от пола (не менее 26 раз) | |

| | |
|--|--|
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |

Дзюдо (зачисление в группу Т-5)

| Контрольные упражнения (тесты) | | Спортивный разряд |
|--|--|-----------------------------------|
| Юноши | Девушки | Взрослый спортивный разряд |
| Бег на 30 м (не более 4,9 с) | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | |
| Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) | |
| Отжимания от пола (не менее 40 раз) | Отжимания от пола (не менее 28 раз) | |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 43 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 38 раз) | |
| Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | |

Дзюдо (зачисление в группу ССМ-1)

| Контрольные упражнения (тесты) | | Спортивный разряд |
|--|--|----------------------------------|
| Юноши | Девушки | Кандидат в мастера спорта |
| Бег на 30 м (не более 4,8 с) | Бег на 30 м (не более 5 с) | |
| Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз) | |
| Отжимания от пола (не менее 45 раз) | Отжимания от пола (не менее 33 раз) | |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз) | |
| Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | |