

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	
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Взрослый спортивный разряд
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	
Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)	Кандидат в мастера спорта
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)	