



Приложение № 3
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МБУДО ДЮСШ
от 01.08.2023 № 45/3

ТЕСТЫ

для зачисления на отделение дзюдо по программе «Дзюдо»

Контрольное упражнение	Возраст	
	10-12 лет	баллы
Бег на 30 м	5,7 с	0
	5,0 с	1
	4,8 с	2
Челночный бег 3x10 м	9,6 с	0
	9,0 с	1
	8,8 с	2
Бег 800 м	4 мин 30 с	0
	4 мин 00 с	1
	3 мин 50 с	2
Подтягивание на перекладине	5 раз	0
	6 раз	1
	8 раз	2
Подъем туловища лежа на спине	9 раз	0
	10 раз	1
	15 раз	2
Прыжок в длину с места	135 см	0
	140 см	1
	160 см	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 раз	0
	15 раз	1
	20 раз	2
Подтягивание на перекладине за 20 с	3 раз	0
	4 раз	1
	6 раз	2
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	7 раз	0
	8 раз	1
	12 раз	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	4 раза	0
	6 раз	1
	8 раз	2