

## **ДЗЮДО**

### **Возрастные группы спортсменов:**

юноши до 9 лет;  
юноши, девушки - до 12 лет;  
юноши, девушки - до 15 лет;  
юноши, девушки - до 18 лет;  
юниоры, юниорки - до 21 года;  
юниоры, юниорки - до 23 лет;  
взрослые (мужчины, женщины) 20 лет и старше.

### **Весовые категории по дзюдо:**

#### **Мужчины:**

Юноши до 9 лет: 20,22,24,26,29,32,35,38,42,46,50,55,+55кг;  
юноши до 12 лет: 26,29,32,35,38,42,46,50,55,60,+60кг;  
юноши до 15 лет: 35,38,42,46,50,55,60,66,73,+73кг;  
юноши до 18 лет: 46,50,55,60,66,73,81,90,+90 кг;  
юниоры до 21 года: 55,60,66,73,81,90,100,+100кг, абсолютная весовая категория;  
юниоры до 23 лет: 60,66,73,81,90,100,+100 кг, абсолютная весовая категория;  
мужчины: 60,66,73,81,90,100,+100 кг, абсолютная весовая категория.

#### **Женщины:**

девушки до 12 лет: 24,28,32,36,40,44,48,52,+52 кг;  
девушки до 15 лет: 32,36,40,44,48,52,57,63,+63кг;  
девушки до 18 лет: 40,44,48,52,57,63,70,+70 кг;  
юниорки до 21 года: 44,48,52,57,63,70,78,+78кг, абсолютная весовая категория;  
юниорки до 23 лет: 48,52,57,63,70,78,+78кг, абсолютная весовая категория;  
женщины: 48,52,57,63,70,78,+78 кг, абсолютная весовая категория.

### **Занять места на одном из перечисленных мероприятий:**

#### **Мастер спорта международного класса Донецкой Народной Республики**

1-8 - на Олимпийских играх;  
1-5 - на чемпионате мира в личных соревнованиях;  
1-3 - на чемпионате мира в командных соревнованиях;  
1-5 - на чемпионате Европы в личных соревнованиях;  
1-3 - на чемпионате Европы в командных соревнованиях;

- 1-3 – на первенстве Европы среди юниоров и юниорок до 23 лет в личных соревнованиях;
- 1-3 - на первенстве мира среди юниоров и юниорок до 21 года в личных соревнованиях;
- 1-2 - на международных соревнованиях среди мужчин и женщин, включенных в календарный план Международной федерации дзюдо.

### **Мастер спорта Донецкой Народной Республики**

- 1-2 - на первенстве мира среди юниоров и юниорок до 21 года в командных соревнованиях;
- 1-3 - на первенстве мира среди юношей и девушек до 18 лет в личных соревнованиях;
- 1-3 – на первенстве Европы среди юниоров и юниорок до 21 года в личных соревнованиях;
- 1-3 - на первенстве Европы среди юношей и девушек до 18 лет в личных соревнованиях;
- 1-3 – на Юношеских Олимпийских играх;
- 1 -2 - на чемпионате Донецкой Народной Республики или розыгрыше Кубка Донецкой Народной Республики и занять 1-3 место на Всероссийских соревнованиях, региональных соревнованиях Российской Федерации, включенных во всероссийский календарный план или соревнованиях других стран (III ранг);
- 1 -2 - на чемпионате Донецкой Народной Республики или розыгрыше Кубка Донецкой Народной Республики, при условии участия в весовой категории представителей не менее чем из 5 стран.

### **Кандидат в мастера спорта Донецкой Народной Республики**

- 1 -3 - на чемпионате Донецкой Народной Республики или розыгрыше Кубка Донецкой Народной Республики;
- 1-2 - на первенстве Донецкой Народной Республики среди юниоров и юниорок до 21 года;
- 1-2 - на первенстве Донецкой Народной Республики среди юниоров и юниорок до 23 лет;
- 1 - на первенстве Донецкой Народной Республики среди юношей и девушек до 18 лет;
- 1 - на первенстве Донецкой Народной Республики среди юношей и девушек до 15 лет.

### **I спортивный разряд**

1-2 - на соревнованиях IV ранга;  
или одержать в течение года 10 побед над спортсменами I спортивного разряда на соревнованиях не ниже IV ранга.

### **II спортивный разряд**

1-2 - на соревнованиях V ранга;  
или одержать в течение года 10 побед над спортсменами II спортивного разряда на соревнованиях не ниже V ранга.

### **III спортивный разряд**

1-2 - на соревнованиях VI ранга;  
или одержать в течение года 8 побед над спортсменами III спортивного разряда.

### **I юношеский спортивный разряд**

одержать в течение года 6 побед над спортсменами I юношеского спортивного разряда.

### **II юношеский спортивный разряд**

одержать в течение года 6 побед над спортсменами II юношеского спортивного разряда.

*Дополнительные условия:*

- 1. В командных соревнованиях спортсмен должен принять участие в не менее 50% всех встреч, проведенных командой и выиграть не менее 50% проведенных поединков.*
- 2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.*
- 3. Спортивное звание «Мастер спорта международного класса Донецкой Народной Республики» присваивается при наличии не менее 6 участников в весовой категории представителей разных стран.*
- 4. Спортивное звание «Мастер спорта международного класса Донецкой Народной Республики» присваивается с 17 лет.*

5. Для выполнения спортивного звания «Мастер спорта Донецкой Народной Республики» необходимым условием является участие в весовой категории не менее 12 человек и не менее 8 человек в тяжелом и легком весе, и получить не менее 3-х побед.

6. Спортивное звание «Мастер спорта Донецкой Народной Республики» присваивается с 15 лет.

7. Для присвоения спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Донецкой Народной Республики» необходимым условием является участие в весовой категории не менее 8 человек, и получить не менее 3-х побед.

8. Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта Донецкой Народной Республики» присваивается с 13 лет.

9. Для присвоения I,II,III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов победа над спортсменом более высокого спортивного разряда или имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях.

9. III спортивный разряд и I, II юношеские спортивные разряды присваиваются при условии выполнения контрольных нормативов ОФП, в которых нужно набрать 12 баллов в трех упражнениях по выбору (таблица).

### Нормативы общей физической подготовленности, баллы

Упражнение	Пол									
		III			I юношеский			II юношеский		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Подтягивания на перекладине, кол-во раз	юноши	7	6	5	6	5	4	5	4	3
	девушки	4	3	2	3	2	1	2	1	-
2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	юноши	33	30	26	30	26	22	28	24	20
	девушки	24	22	20	24	22	20	22	20	18
3. Лазание по канату 4 м., с.	юноши	8	9	10	9	10	11	10	11	12
	девушки	10	11	12	11	12	13	12	13	14
4. Бег 1000 м, мин.с	юноши	3,35	4,00	4,20	3,45	4,15	4,45	4,00	4,30	5,00
	девушки	4,05	4,30	4,45	4,15	4,40	5,05	4,30	4,55	5,20