Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «киокушинкай каратэ»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,5 с) | Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 5 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| кумитэ | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,4 с) | Бег на 30 м  (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 13 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 13,2 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 6 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |