Приложение 6

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

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6 с) | Бег на 30 м  (не более 6,4 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 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 9 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 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| кумитэ | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 5 с) | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 12 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 10 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |