Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 4,8 с) | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3,5 мин) | Бег 1000 м  (не более 3,5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 14 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раза) |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 24 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 20 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |