Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физическиекачества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 4,5 с) | Бег на 30 м(не более 5,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м(не более 3 мин) | Бег 1000 м(не более 3,5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 16 раз) | Подтягивание на перекладине(не менее 10 раза) |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с(не менее 15 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 25 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с(не менее 20 раз) |
| Прыжок в длину с места(не менее 230 см) | Прыжок в длину с места(не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта, мастер спорта международного класса |