Приложение 5

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

(пункт 2.1)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 12 с) | Бег на 60 м (не более 12,9 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин 30 с) | Бег 1000 м  (не более 6 мин 50 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз) |
| Скоростно силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук | |