Приложение 6

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

(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) |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 10.8 с) | Бег на 60 м (не более 11,2 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с) | Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 8,8 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |