Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юниоры | | Юниорки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 8,7 с) | | Бег на 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м  (не более 9 мин) | | Бег 2000 м  (не более 11 мин) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 7,6 с) | | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,6 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 40 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с  (не менее 32 раз) | | Подъем туловища лежа на полу за 30 с  (не менее 23 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 140 раз) | | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 130 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз) | | |
| Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | |