Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Мужчины | | Женщины |
| Скоростные качества | Бег на 100 м  (не более 13,8 с) | | Бег на 100 м  (не более 16,3 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м  (не более 7 мин 50 с) | | Бег 2000 м  (не более 9 мин 50 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 7,2 с) | | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,3 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 13 раз) | | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 44 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 34 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с  (не менее 35 раз) | | Подъем туловища лежа на полу за 30 с  (не менее 26 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 144 раз) | | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 134 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье  (не более 6 см) | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье  (не более 7 см) |
| Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | |