

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			-	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,6	9,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			130	120
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	4
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «киокусинкай»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
11.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
11.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
11.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
11.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
11.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
11.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»</b>				
22.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
22.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
22.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
22.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
22.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
22.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
33.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
33.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
44.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
44.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	