

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Для спортивных дисциплин: ката, ката-группа		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой 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	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: ката, ката-группа		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 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 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 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 (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой 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	

Нормативы технико-тактической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (юноши, девушки)	
	ТЭ-1 – в соответствии с программой экзаменов на 7 кю	
	ТЭ-2 – в соответствии с программой экзаменов на 6 кю	
	ТЭ-3 – в соответствии с программой экзаменов на 5 кю	
	ТЭ-4 – в соответствии с программой экзаменов на 4 кю	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
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 3х10м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3х10м (не более 8,6 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой 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	

Нормативы технико-тактической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (юноши, девушки)	
	ГСС-1-в соответствии с программой экзаменов на 3 кю	
	ГСС-2-в соответствии с программой экзаменов на 2 кю	
	ГСС-3-в соответствии с программой экзаменов на 1 кю	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	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 3x10м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,3 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой 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	

Нормативы технико-тактической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (мужчины, женщины)
	1дан-2дан