|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ»** | | | | | |
| Упр. | Балл | Этап начальной подготовки | | | |
| До года обучения | | Свыше года обучения | |
| мальчики/  юноши/  юниоры | девочки/  девушки/  юниорки | мальчики/  юноши/  юниоры | девочки/  девушки/  юниорки |
| Бег 30 м | **5** | 5,8 | 6,0 | 5,7 | 6,2 |
| **4** | 6,0 | 6,2 | 5,8 | 6,4 |
| **3** | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| Бег на 1000 м (мин, с) | **5** | 6,00 | 6.20 | 5.35 | 6.00 |
| **4** | 6.05 | 6.25 | 5.40 | 6.10 |
| **3** | 6,10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | **5** | 14 | 10 | 17 | 11 |
| **4** | 12 | 7 | 15 | 9 |
| **3** | 10 | 5 | 13 | 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см. | **5** | +6 | +7 | +8 | +9 |
| **4** | +4 | +5 | +6 | +7 |
| **3** | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Челночный бег 3х10 м (с) | **5** | 9,2 | 9,6 | 8,9 | 9,1 |
| **4** | 9,4 | 9,8 | 9,1 | 9,3 |
| **3** | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **5** | 150 | 140 | 160 | 150 |
| **4** | 140 | 130 | 150 | 140 |
| **3** | 130 | 120 | 140 | 130 |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап этап по виду спорта «каратэ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Балл | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| мальчики/  юноши/  юниоры | девочки/  девушки/  юниорки |
| Бег 60 м | **5** | 9,8 | 10,2 |
| **4** | 10,0 | 10,5 |
| **3** | 10,4 | 10,9 |
| Челночный бег 3х10 м (с) | **5** | 8,4 | 8,8 |
| **4** | 8,5 | 8,9 |
| **3** | 8,7 | 9,1 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **5** | 180 | 165 |
| **4** | 170 | 155 |
| **3** | 160 | 145 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | **5** | 25 | 15 |
| **4** | 22 | 12 |
| **3** | 18 | 9 |
| Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | **5** | 40 | 35 |
| **4** | 35 | 30 |
| **3** | 30 | 25 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см. | **5** | +10 | +11 |
| **4** | +7 | +8 |
| **3** | +5 | +6 |
| Шпагат продольный (угол в градусах) | **5** | 180 | |
| **4** | 178 | |
| **3** | 175 | |
| Шпагат поперечный (угол в градусах) | **5** | 180 | |
| **4** | 175 | |
| **3** | 170 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования" | | |
| 1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |