

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «каратэ»

| N п/п | Упражнения | Единица измерен ия | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|--|--------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 7,3 | 7,5 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,8 | 11,3 | 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 115 | 110 | 120 | 115 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количес тво раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 3 | 10 | 6 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования" | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количес тво раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| | | | 98 | | 95 | |
| | | | 95 | | 90 | |