

# КИОКУСИНКАЙ

## Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6.2	6.4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.6	9.9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	4
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	9