**Контрольно-переводные нормативы общей физической , специальной физической подготовки для зачисления (перевода) по годам и этапам спортивной подготовки**

**по виду спорта «киокусинкай»**

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,5 с) | Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег  в свободном темпе  (не менее 5 мин) | Непрерывный бег  в свободном темпе  (не менее 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на  перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Категория | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,2 с) | Бег на 30 м  (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13,2 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег  в свободном темпе  (не менее 6 мин) | Непрерывный бег  в свободном темпе  (не менее 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на  перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее *9* раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6 с) | Бег на 30 м  (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13,2 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег  в свободном темпе  (не менее 10 мин) | Непрерывный бег  в свободном темпе  (не менее 9 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Категория | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 5 с) | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег  в свободном темпе  (не менее 12 мин) | Непрерывный бег  в свободном темпе  (не менее 10 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

**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 30 м  (не более 4,8 с) | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3,5 мин) | Бег 800 м  (не более 3,5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 14 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа за 30 с  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища из  положения лежа за 30 с  (не менее 24 раз) | Подъем туловища из  положения лежа за 30 с  (не менее 20 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |