Приложение №7

 к федеральному стандарту спортивной подготовки

 по виду спорта «киокусинкай»,

 утвержденному приказом Минспорта России

 от 12 июля 2021 года № 547

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта "киокусинкай"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Упражнения/ единица измерения  | Норматив  |
| п/п | мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката** |
| 1.1. | Бег на 30 м (с)  | не более |
|  | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | не менее |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | не более |
|  | 7,10 | 7,35 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | не менее |
|  | +1 | +3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее |
|  | 110 | 105 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория** |
| 2.1. | Бег на 30 м (с) | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на 1000 м (мин, с) | не более |
| 6,10 | 6,30 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | не менее |
| 10 | 5 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) |  не менее |
|  | +2 | +3 |
| 2.5. |  Челночный бег 3х10 м (с) | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 2.6. |  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее |
| 130 | 120 |
| **3.Нормативы специальной физической подготовки** |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | не менее |
| 2 | - |
| 3.2. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | не менее |
| - | 4 |
| 3.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (количество раз) |  не менее |
|  | 10 | 9 |