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 | |