**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики/юноши | девочки/ девушки | мальчики/юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.1. | Бег на 30 м  | с  | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с  | не более | не более |
| 7,10 | 7,35 | - | - |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| - | - | 6,10 | 6,30 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стояна гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 2.1. | Бег на 30 м  | с  | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 2.2. | Бег на 1000 м  | мин, с  | не более | не более |
| 6,10 | 6,30 | - | - |
| 2.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | не более |
| - | - | 8,20 | 8,55 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стояна гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не более | не более |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее | не менее |
| 2 | - | 3 | - |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине  | количество раз  | не менее | не менее |
| - | 4 | - | 9 |
| 3.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)  | количество раз  | не менее | не менее |
| 10 | 9 | 16 | 14 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «киокусинкай»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.1. | Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 6,2  | 6,4  |
| 1.2. | Бег на 1000 м  | мин, с  | не более  |
| 6,10  | 6,30  |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 10  | 5  |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее  |
| +2  | +3  |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более  |
| 9,6  | 9,9  |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 130  | 120  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория» |
| 2.1. | Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 5,7  | 6,0  |
| 2.2. | Бег на 1500 м  | мин, с  | не более  |
| 8,20  | 8,55  |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 13  | 7  |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее  |
| +3  | +4  |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более  |
| 9,0  | 9,4  |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 150  | 135  |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 5  | -  |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| -  | 7  |
| 4. Уровень спортивной квалификации  |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода
и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1. | Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 5,1  | 5,4  |
| 1.2. | Бег на 2000 м  | мин, с  | не более  |
| 9.40  | 11.40  |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 24 | 10 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее  |
| +6  | +8  |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более  |
| 7,8  | 8,8  |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 190 | 160 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 10 | -  |
| 2.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| -  | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода
и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 4,7  | 5,5  |
| 1.2. | Бег на 2000 м  | мин, с  | не более  |
| -  | 11,20  |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 14,30 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 31 | 11 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее  |
| +8  | +9  |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м  | с | не более  |
| 7,6  | 8,7  |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 210 | 170 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 40 | 36 |
| 1.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 18,00 |
| 1.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 25,30 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| 12 | -  |
| 2.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине  | количество раз  | не менее  |
| -  | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |