**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 стоя на 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 стоя на 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» | | | |