

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«всестилевое каратэ», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 248

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «всестилевое каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	24
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+1	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			21	18

3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее 60
			60
			не менее
3.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	М	5
			4
			не менее
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ОК - ката - голд-про», «ОК - ката - вало-про», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - груса»			
4.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее 40
			40
			не менее
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	М	4
			3
			не менее

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«всестилевое каратэ», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» февраля 2022 г. № 128

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
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	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27

3. Нормативы специальной физической подготовки		4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ОК - ката - голзо-рю», «ОК - ката - вудо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - гупша»		5. Обязательная техническая программа	
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	10	не менее	8
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	8	не менее	6
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	30	не менее	20
3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	20		15
3.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
4.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	60	не менее	60
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	М	5		4
4.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			