

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«каратэ», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1093

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)</b>						
3.1.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени			

3.2.	Прокат «змейкой» на колясках между 3 конусами	с	без учета времени	
3.3.	Бег на колясках на 200 м	мин, с	без учета времени	
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			3	2
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-3	-2
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м (или бег на колясках на 30 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	с	без учета времени	
4.2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.3.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами	с	без учета времени	
4.4.	Бег на 400 м (или бег на колясках на 400 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	без учета времени	
4.5.	Стибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			3	2
4.6.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
4.7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	