

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«всестилевое каратэ», утвержденному
приказом Минспорта России
от «23» ноября 2022 г. № 1068

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более 6,0 6,2	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 5.50 6.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее +2 +3		не менее +4 +5	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,3 9,5	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 140 130	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 27 24		не менее 32 27	
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		не более 6,7 6,8	
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10 7.35		не более 6.40 7.05	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее +1 +3		не менее +3 +5	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3 10,6		не более 10,0 10,4	

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			5		4	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			40			
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			4		3	