

ВИД СПОРТА КИОКУСИНКАЙ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Ката			
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Тест 5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Тест 6		Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Кумитэ			
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Тест 5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Тест 6		Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Ката			
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Тест 5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Тест 7		Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Кумитэ			
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Тест 5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Тест 7		Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Тест 2	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег 800 м (не более 3,5 мин)
Тест 3	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Тест 4	Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
Тест 5		Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Тест 7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
Тест 2	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)
Тест 3	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Тест 4	Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 13 раз)
Тест 5		Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
Тест 6		Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Тест 7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

