

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	кол-во раз	не менее	
			-	4
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			10	9