**Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей кандидата**

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо выполнить нормативы по 5 тестам из 6

**Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки (каратэ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| **Для дисциплин ката, ката-группа** | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,9 с) | Бег на 30м  (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10,9 с) |
| Сила | Подтягивания из виса  на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) |
| Силовая  выносливость | Подъем туловища  лежа на полу за 30 с  (не менее 20 раз) | Подъем туловища  лежа на полу за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) | |
| **Для дисциплин: весовые категории, командные соревнования** | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 12,0 с) | Бег на 60м  (не более 12,9 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 6,3 мин) | Бег 1000 м  (не более 6,5 мин) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 9,0 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 9,5 с) |
| Сила | Подтягивания из виса  на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) |
| Силовая  выносливость | Подъем туловища  лежа на полу за 30 с  (не менее 23 раз) | Подъем туловища  лежа на полу за 30 с  (не менее 17 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) | |

**Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки (универсальный бой)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 5 с) | Бег на 30 м  (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 9 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 4 мин 30 с) | Бег 800 м  (не более 5 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 9 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 13 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 6 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 5 раз) |

**Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки (кикбоксинг)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5,6 с) | Бег 30 м  (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа  (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа  (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |