**Контрольные нормативы общей физической**

**и специальной физической подготовки**

**по КАРАТЭ**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта каратэ утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.09.2017 г. № 813

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | На этап начальной подготовки | | На тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | На этап совершенствования спортивного мастерства | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| ***Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа*** | | | | | | | |
| Скорость | Бег 30 м. (с) | не более 6,9 | не более 7,2 | - | - | - | - |
| Бег 60 м (с) | - | - | не более 11,6 | не более 12,3 | не более 8,7 | не более 9,6 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м. (с) | не более 10,4 | не более 10,9 | не более 9,0 | не более 9,5 | не более 7,6 | не более 8,6 |
| Выносливость | Бег 1000 м (мин) | - | - | не более 6.10 | не более 6.30 | - | - |
| Бег 2000 м (мин) | - | - | - | - | не более 9.0 | не более 11.0 |
| Сила | Подтягивание из виса лежа на перекладине (кол. раз) | - | не менее 4 | - | не менее 9 | - | не менее 18 |
| Подтягивание на перекладине из виса (кол. раз) | не менее 2 | - | не менее 3 | - | не менее 10 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 7 | не менее 4 | не менее 12 | не менее 7 | не менее 40 | не менее 30 |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (кол. раз) | не менее 20 | не менее 15 | не менее 23 | не менее 17 | не менее 32 | не менее 23 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки через скакалку за 60 с (кол. раз) | не менее 90 | не менее 85 | не менее 95 | не менее 90 | не менее 140 | не менее 130 |
| Прыжки в длину с места (см) | не менее 115 | не менее 110 | не менее 140 | не менее 130 | не менее 220 | не менее 185 |
| Гибкость | И.П. – стойка ноги врозь. Наклон вперед | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Техническое мастерство | |  | | Обязательная техническая программа | | | |
| ***Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования*** | | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (с) | не более 9,0 | не более 9,5 | не более 8,0 | не более 8,8 | не более 7,6 | не более 8,6 |
| Скорость | Бег на 60 м (с) | не более 12,0 | не более 12,9 | не более 10,8 | не более 11,2 | не более 8,7 | не более 9,6 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места (см) | не менее 130 | не менее 125 | не менее 160 | не менее 145 | не менее 220 | не менее 185 |
| Сила | Подтягивание из виса лежа на перекладине (кол. раз) | - | не менее 7 | - | не менее 11 | - | не менее 18 |
| Подтягивание на перекладине из виса (кол. раз) | не менее 2 | - | не менее 4 | - | не менее 10 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 9 | не менее 5 | не менее 12 | не менее 7 | не менее 40 | не менее 30 |
| Выносливость | Бег 1000 м (мин.) | не более 6,30 | не более 6,50 | - | - | - | - |
|  | Бег 1500 м (мин) | - | - | не более 7.55 | не более 8.35 | - | - |
|  | Бег 2000 м (мин) | - | - | - | - | не более 9.0 | не более 11.0 |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (кол. раз) | не менее 23 | не менее 17 | не менее 26 | не менее 20 | не менее 32 | не менее 23 |
| Прыжки через скакалку за 60 с (кол. раз) | не менее 95 | не менее 90 | не менее 100 | не менее 95 | не менее 140 | не менее 130 |
| Гибкость | И.П. – стойка ноги врозь. Наклон вперед | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Техническое мастерство | |  | | Обязательная техническая программа | | | |