

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«восточное боевое единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «куэн»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	5	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	108	103
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	-	-
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	20	17
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,5	10,8
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Поперечный и продольный шпагат	угол	не менее			
			140°			
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	количество раз	не менее			
			9			
3.3.	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	количество раз	не менее			
			3			
3.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см (за 20 с)	количество раз	не менее			
			7			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «восточное боевое единоборство»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
2.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.3.	Из упора присев, принять положение упор лежа с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх (за 45 с)	количество раз	не менее	
			17	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «восточное боевое единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.5.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
			9	11
2.7.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.8.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«восточное боевое единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
			6,9	7,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины (за 20 с)	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			15	
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.5.	Лежа на спине, поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, (за 10 с) (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.7.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.8.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.9.	Подтягивания из вися на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			20	-
2.10.	Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			