Приложение N 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай", утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "киокусинкай"

N	Упражнения	Единица	Норматив до года		Норматив свыше года		
п/п		измерения	обучения		обучения		
		1	мальчики/	девочки/	мальчики/	девочки/	
			юноши	девушки	юноши	девушки	
1. H	ормативы общей физ	ической поді	готовки для	спортивной	і дисциплин	ы "ката"	
1.1.	Бег на 30 м	c	не более		не б	олее	
			6,9	7,1	6,2	6,4	
1.2.	Сгибание и	количество	не м	не менее		енее	
	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	5	
1.3.	Смешанное	мин, с	не более		не более		
	передвижение на 1000 м		7.10	7.35	-	-	
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не б	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30	
1.5.	Наклон вперед из	СМ	не м	пенее	не м	енее	
	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+2	+3	
1.6.	Прыжок в длину с	СМ	не менее		не менее		
	места толчком двумя ногами		110	105	130	120	
2. Ho	рмативы общей физи		отовки для (тегория''	спортивной	дисциплинь	і "весовая	
2.1.	Бег на 30 м	I		олее	1 110 6	олее	
2.1.	рег на 30 м	С	6,2	6,4	5,7	6,0	
2.2.	Бег на 1000 м	MHH	•	,			
2.2.	Вст на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более		
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с		олее	не б	- OTIEE	
2.5.	DCI Ha 1500 M	MITH, C	- HC C	-	8.20	8.55	
2.4.	Сгибание и	количество	не менее		8.20 8.33 не менее		
۷٠٦٠	разгибание рук в	раз	10	5	13	7	
	упоре лежа на полу	Pus				,	
2.5.	Наклон вперед из	СМ	не м	 1енее	не м	енее	
	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня		+2	+3	+3	+4	

	скамьи)					
2.6.	Челночный бег 3х10	c	не более		не более	
	M		9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с	СМ	не более		не более	
	места толчком		130	120	150	135
	двумя ногами					
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из	количество	не менее		не менее	
	виса на высокой	раз	2	-	3	-
	перекладине					
3.2.	Подтягивание из	количество	не менее		не менее	
	виса на низкой	раз	-	4	-	9
	перекладине					
3.3.	Поднимание	количество	не менее		не менее	
	туловища из	раз	10	9	16	14
	положения лежа на					
	спине (за 30 с)					

Приложение N 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай", утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

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 "киокусинкай"

N п/п	Упражнения	Единица	Норматив		
		измерения	юноши/	девушки/	
			мужчины	женщины	
1. Ho	рмативы общей физической подгото	вки для спорт	ивной дисцип.	лины "ката"	
1.1.	Бег на 30 м	c	не более		
			6,2	6,4	
1.2.	Бег на 1000 м			е более	
			6.10	6.30	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее		
	лежа на полу	раз	10	5	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	СМ	не м	иенее	
	на гимнастической скамье (от		+2	+3	
1.5.	уровня скамьи) Челночный бег 3х10 м	c	пе б	более	
1.3.	ICINOAHBIN OCI JATO M		9,6	9,9	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	СМ		енее 18	
1.0.	двумя ногами		130	120	
	•				
2. Hop	мативы общей физической подготор катего		ивных дисцип.	лин "весовая	
2.1.	Бег на 30 м	c	не более		
			5,7	6,0	
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		
			8.20	8.55	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее		
	лежа на полу	раз	13	7	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя	СМ	не м	пенее	
	на гимнастической скамье (от		+3	+4	
	уровня скамьи)				
2.5.	Челночный бег 3х10 м	С	не более		
			9,0	9,4	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не м	енее	
	двумя ногами		150	135	
	3. Нормативы специально	й физической	подготовки		
3.1.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не м	1 енее	
	перекладине	раз	5	-	
		1			

3.2.	Подтягивание из виса на низкой	количество	не менее			
	перекладине	раз	-	7		
4. Уровень спортивной квалификации						
4.1.	Период обучения на этапе спортивно (до трех лет)	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)				
4.2.	Период обучения на этапе спортивно (свыше трех лет)	ой подготовки	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд' "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"			

Приложение N 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай", утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "киокусинкай"

N п/п	Упражнения	Единица	Норматив		
			юноши/	девушки/	
		измерения	мужчины	женщины	
	1. Нормативы общей ф	ризической под	готовки		
1.1.	Бег на 30 м		не более		
		С	5,1	5,4	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
			9.40	11.40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее		
	лежа на полу	раз	24	10	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя		не менее		
	на гимнастической скамье (от		+6	+8	
	уровня скамьи)	СМ	10	1.0	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	c	не более		
			7,8	8,8	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком		не менее		
	двумя ногами	СМ	190	160	
1.7.	Поднимание туловища из	количество	не менее		
	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	39	34	
	2. Нормативы специально	ой физической	подготовки		
2.1.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее		
	перекладине	раз	10	-	
2.2.	Подтягивание из виса на низкой	количество	не менее		
	перекладине	раз	-	10	
	3. Уровень спортив	ной квалифик	ации		
3.1.	Спортивный разряд	"кандидат в мас	тера спорта"		