

Приложение N 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "кудо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 31 октября 2022 г. N 873

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап
начальной подготовки по виду спорта "кудо"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,0	6,1	5,7	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.40	6.30	5.10	6.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,3	9,6	8,8	9,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			12	7	17	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	31
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1

Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "кудо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 31 октября 2022 г. N 873

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 "кудо"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			22	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
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"	

Приложение N 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "кудо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 31 октября 2022 г. N 873

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 "кудо"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	16,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	13.00	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	15
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.2.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			20	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			