

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6	6,1
2.	Бег 1 км с высокого старта	мин, с	не более	
			5,40	6,30
3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	9,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			140	130
5.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	7
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			3	-
7.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	8
8.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 1 мин	количество раз	не менее	
			30	25
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.