

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
восточное боевое единоборство

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

| Развиваемое физическое качество                                | Контрольные упражнения (тесты)                                                       |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                | Мальчики                                                                             | Девочки                                                             |
| Ката, упражнение                                               |                                                                                      |                                                                     |
| Скоростные качества                                            | Бег на 30 м<br>(не более 6,9 с)                                                      | Бег на 30 м<br>(не более 7,2 с)                                     |
| Координация                                                    | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)                                            | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,9 с)                           |
| Выносливость                                                   | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 15 мин)                               | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 12 мин)              |
| Сила                                                           | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 2 раз)                              | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>(не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 7 раз)                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 4 раз)  |
|                                                                | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 10 раз)                                    | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 8 раз)                    |
| Скоростно-силовые качества                                     | Прыжок в длину с места<br>(не менее 115 см)                                          | Прыжок в длину с места<br>(не менее 110 см)                         |
| Гибкость                                                       | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |                                                                     |
| Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования |                                                                                      |                                                                     |
| Скоростные качества                                            | Бег на 30 м<br>(не более 6 с)                                                        | Бег на 30 м<br>(не более 6,1 с)                                     |
| Координация                                                    | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,8 с)                                             | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,2 с)                           |
| Выносливость                                                   | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 30 с)                                                 | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 50 с)                                |