Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3»

Утверждено
приказом директора
МБУ ДО «Спортивная школа № 3»
от 01.06.2023 № 65-а

Тесты

для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение в **МБУ ДО «Спортивная школа № 3»**
по **дополнительной образовательной программе спортивной подготовке «киокусинкай»**

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки	Мальчики/юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1	Бег 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	Не более		Не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4	Бег 1000 м	мин,с	Не более		Не более	
			-	-	6.10	6.30

1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6	Прыжок в длин с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
3.Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
3.2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			-	4	-	9
3.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	9	16	14

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,2	6,4
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	Не более	
			6.10	6.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			10	5

1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			9,6	9,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
3.Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			5	-
3.2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Подписан: Крюков Владимир Юрьевич
DN: C=RU, OU=директор, O="МБУ ДО "" Спортивная школа № 3"""", CN=Крюков Владимир Юрьевич, E=sch3s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.06.09 14:59:00+03'00'

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			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 лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			24	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,8	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	160
1.7	Поднимание туловища из положении лежа на спине (1 мин)	кол-во раз	Не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			10	-
2.2	Подтягивание из виса на	кол-во раз	Не менее	

	низкой перекладине		-	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 разряды) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,7	5,5
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	Не более	
			-	11.40
1.3	Бег на 3000 м	мин,с	Не более	
			14.30	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			31	11
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9
1.6	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,6	8,7
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170
1.8	Поднимание туловища из	кол-во раз	Не менее	

	положении лежа на спине (1 мин)		40	36
1.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	Не более	
			-	18.00
1.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	Не более	
			25.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			12	-
2.2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			-	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастера спорта России»			