На этап начальной спортивной подготовки по виду спорта «Карате» зачисляются мальчики и девочки 2011-2013 г.р., сдавшие нормативы по физической и специальной подготовке и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(мальчики)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы | баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (мин/сек) | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 6,9 |
| 2 | Челночный бег 3 x 10 м (мин/сек) | 7,5 | 7,7 | 8,0 | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,4 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 | 125 | 120 | 115 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз) | 20 | 17 | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 6 | Подъем туловища лежа на полу за 30 сек (кол-во раз) | 30 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 |
| 7 | Наклон вперед стоя на возвышении (см) | 15 | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**(девочки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы | баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (мин/сек) | 5,6 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,5 | 6,7 | 6,9 | 7,1 | 7,2 |
| 2 | Челночный бег 3 x 10 м (мин/сек) | 7,8 | 8,0 | 8,2 | 8,4 | 8,7 | 9,0 | 9,3 | 9,7 | 10,3 | 10,9 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 165 | 155 | 145 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол- во раз) | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 5 | Подъем туловища лежа на полу за 30 сек (кол-во раз) | 25 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| 6 | Наклон вперед стоя на возвышении (см) | 15 | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо набрать наибольшее количество баллов. Зачисление проводится по рейтингу.