

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1093

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные
звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	14,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	40
1.7.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	70
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
2.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	50

2.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	80
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
3.2.	Челночный бег на колясках 3x10м	с	не более	
			7,0	7,2
3.3.	Бег на колясках на 800 м	мин, с	не более	
			6.0	6.20
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			1	2
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
4.2.	Бег на коляске на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,2
4.4.	Челночный бег на коляске 3x10 м	с	не более	
			8,4	9,4
4.5.	Бег на 800 м (или бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			5.50	6.20
4.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	7
4.7.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			10	8
4.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			4	6
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	7,4