

**Вступительные нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на 2026-2027 учебно-тренировочный год**

**1. Вступительные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

| №<br>п/п | упражнения                                                                  | единица<br>измерения | мальчики | девочки |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| 1.       | бег на 30 м                                                                 | с                    | 9,6      | 10,1    |
| 2.       | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | 7        | 4       |
| 3.       | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | +1       | +3      |
| 4.       | прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | 85       | 77      |
| 5.       | подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество<br>раз    | 2        | -       |
| 6.       | подтягивание из виса на низкой перекладине                                  | количество<br>раз    | -        | 4       |
| 7.       | поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)                        | количество<br>раз    | 10       | 9       |

**2. Вступительные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ»**

| №<br>п/п | упражнения                                     | единица<br>измерения | мальчики | девочки |
|----------|------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| 1.       | бег на 30 м                                    | с                    | 7,3      | 7,5     |
| 2.       | челночный бег 3x10                             | с                    | 10,8     | 11,3    |
| 3.       | бег на 1000 м                                  | мин, с               | 6,10     | 6,30    |
| 4.       | прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см                   | 115      | 110     |
| 5.       | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество<br>раз    | 5        | 3       |

|    |                                                                             |    |    |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 6. | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +1 | +3 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|----|----|----|

3.

3. Вступительные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап **начальной подготовки по виду спорта «бокс»**

| № п/п | упражнения                                                                  | единица измерения | мальчики | девочки |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| 1.    | бег на 30 м                                                                 | с                 | 7,1      | 7,3     |
| 2.    | Смешанное передвижение на 1000 м                                            | мин, с            | 7,21     | 7,45    |
| 3.    | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | 8        | 4       |
| 4.    | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | +2       | +3      |
| 5.    | челночный бег 3x10                                                          | с                 | 10,5     | 10,8    |
| 6.    | прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | 122      | 117     |

4. Вступительные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап **начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

| № п/п | упражнения                                                                  | единица измерения    | мальчики | девочки |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| 1.    | бег на 30 м                                                                 | с                    | 6,9      | 7,1     |
| 2.    | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | 7        | 4       |
| 3.    | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | +1       | +3      |
| 4.    | прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | 110      | 105     |
| 5.    | метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | 2        | 1       |
| 6.    | стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения                | с                    | 10,0     | 8,0     |

