

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

_____ Е.В. Ямалова

Протокол педагогического совета
№ 1 «14» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«СШЕОР «Кэмпо»

_____ М.М. Бузаев

«__» _____ 2023г.

Введено в действие

Приказом № 201 от «14» августа 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке проведении приемных, контрольно-переводных и
итоговых нормативов для обучающихся, проходящих
спортивную подготовку в муниципальном бюджетном
учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 42E28E19A2A0B8FA901D87FDB761614D
Владелец: Бузаев Мухамедьяр Маликович
Действителен с 10.10.2024 до 03.01.2026

2023

г. Набережные Челны

1. Общие положения

1.1. Положение о порядке проведения приемных, контрольно-переводных и итоговых нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – Положение).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, в том числе: - Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";(с изменениями на 28 апреля 2023 года)

- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте»; (с изменениями на 29 апреля 2022года)

- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан»от 25.09.2018 № 853(с изменениями на 20 июня 2022 года № 587).

- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;

- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; (с изменениями на 7 июля 2022 года № 575)

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Устав учреждения;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», приказ Министерства спорта РФ № 1068 от 23.11.2022 г.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», приказ Министерства спорта РФ №741 от 17.09.2022 г.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», приказ Министерства спорта РФ № 988 от 15.11.2022 г.

- и другими нормативными актами.

1.3.Настоящее Положение распространяется для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены) в Учреждении.

2. Цели и задачи проведения

2.1. Основными целями проведения контрольно-переводных нормативов (далее – КПН) являются:

2.1.1. Оценка уровня освоения спортсменами программы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, каратэ и всестилевое каратэ.

2.1.2. Оценка физической, специальной и технической подготовленности спортсменов.

2.1.3. Перевод спортсменов на следующий этап подготовки.

2.2. Задачами проведения контрольно-переводных нормативов являются:

2.2.1. Анализ полноты реализации программ спортивной подготовки.

2.2.2. Выявление уровня спортсменов по теоретической, общефизической, специальной физической и технической подготовке.

2.2.3. Внесение необходимых изменений в содержание и методику тренировочной деятельности.

2.2.4. Контроль за построением учебно-тренировочного процесса.

2.3. Задачи приема КПН:

– выполнение в полном объеме программ по видам спорта;

- подготовка спортсменов к выполнению норм и требований ЕВСК для присвоения и подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование тренировочных групп в соответствии с уровнем подготовленности спортсменов.

2.4. В Учреждении устанавливаются следующие критерии к уровню подготовленности спортсменов:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП;
- выполнение разрядных требований;
- выполнение показателей соревновательной деятельности;
- выполнение объема тренировочной нагрузки (не ниже 75% от установленных требований).

2.5. Прием КПН осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (май-июнь), если иное не предусмотрено приказом и распоряжениями вышестоящих инстанций.

2.6. Приемные нормативы принимаются в начале тренировочного года (август), решение о зачислении спортсменов на программу спортивной подготовки принимает приемная комиссия.

2.7. Промежуточные контрольные экзамены проводятся ежегодно в октябре-ноябре.

2.8. Для приема КПН в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора, инструкторы-методисты и тренеры.

2.9. Комиссия создается с целью урегулирования процесса сдачи КПН в Учреждении и выполняет следующие задачи:

- организует и отслеживает своевременную сдачу КПН, согласно утвержденного директором графика;
- контролирует качество предоставляемой отчетной документации;
- обобщает и анализирует полученные данные по итогам приема КПН;
- на основании обобщенных данных и документов, представленных тренерским составом, готовит и представляет директору Учреждения проект тренировочного плана и предварительную тарификацию на следующий тренировочный год;
- оформляет проект приказа о переводе, отчислении и выпуске, лиц проходящих спортивную подготовку на следующий тренировочный год.

2.10. Итоги отражаются в протоколах сдачи КПН (приложение №1), подписываются ответственным за сбор членом комиссии и тренером.

2.11. Оценка показателей сдачи КПН проводится с учетом тренировочного этапа.

2.12. При сдаче КПН по ОФП и СФП в ведомости результаты, лиц проходящих спортивную подготовку оцениваются по пятибалльной системе (5-сдано, 4-сдано, 3-сдано, 2-не сдано) (приложение №2).

2.13. Количественные показатели оцениваются по среднему баллу выполнения контрольно-переводных нормативов.

2.14. Условием выполнения контрольных экзаменов является средняя оценка за все виды программы, но не ниже 3 баллов

2.15. Качественные показатели оцениваются по сумме показателей ОФП, СФП, ТП, Теория в процентном соотношении (не менее 60%).

2.16. Перевод, лиц проходящих спортивную подготовку на следующий тренировочный этап осуществляется на основании решения Тренерского совета.

2.17. В случае отъезда спортсмена на тренировочные сборы, невозможности прохождения КПН из-за болезни, по другим уважительным причинам, спортсмены имеют право пройти досрочные испытания на основании заявления тренера или перенос сроков КПН на более позднее время, но не позднее, чем за 15 дней до окончания тренировочного года. Решение по этому вопросу принимает экзаменационная комиссия и администрация учреждения.

2.18. Лица проходящих спортивную подготовку, не подтвердившие требуемые

результаты для следующего тренировочного этапа или в связи с обстоятельствами непреодолимой силы, могут быть оставлены на повторный год обучения, но не более одного раза (по решению Тренерского совета).

2.19. При возникновении спорных вопросов спортсмен, родители (законные представители), тренер имеют право обратиться в апелляционную комиссию Учреждения в письменном виде, где отражает несогласие либо с системой приема контрольных нормативов, с ее формой, либо с объективностью итогов подведения контрольно-переводных нормативов. Срок подачи заявления на апелляцию – в течение трех дней после возникновения конфликтной ситуации.

2.20. По итогам приема КПН тренерский состав формирует предварительные списки комплектования тренировочных групп, для определения тренировочной нагрузки на следующий год.

2.21. На основании успешного освоения программы данного тренировочного этапа в полном объеме, выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа, лица проходящих спортивную подготовку переводятся на следующий год и тренировочный этап решением Тренерского совета Учреждения.

2.22. Лицам проходящих спортивную подготовку, прошедшим все этапы спортивной подготовки и закончившим Учреждение, выдается свидетельство об окончании Школы (Приложение №3)

2.23. Спортсменам по каким-либо причинам, прекратившим отношения с Учреждением, выдается справка с указанием освоенной программы по избранному виду спорта, периодом тренировочной деятельности, спортивным разрядом (при наличии).

3. ДОКУМЕНТАЦИЯ.

Протоколы результатов приемных, КПН подписываются тренерами и комиссией и сдаются в методический кабинет для хранения в архиве.

ПХУМСЭ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта тхэквондо

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/ НЕ СДАНО	Этап подготовки										И Н
				КПН		КН НП-1		КПН		КН НП-2		КПН		
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 6,9 с	Не более 7,1 с	>6,9	>7,1	Не более 6,7 с	Не более 6,8 с	>6,7	>6,8	Не более 6,7 с	Не более 6,8 с	>6,7
		3	Сдано			6,9-6,7	7,1-7,0			6,7-6,6	6,8-6,7			6,6-6,5
		4	Сдано			6,6-6,5	6,9-6,8			6,5-6,4	6,6-6,5			6,4-6,3
		5	Сдано			<6,5	<6,8			<6,4	<6,5			<6,3
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 10,3 с	Не более 10,6 с	>10,3	>10,6	Не более 10,0 с	Не более 10,4 с	>10,0	>10,4	Не более 10,0 с	Не более 10,4 с	>10,0
		3	Сдано			10,3-10,2	10,6-10,5			10,0-9,9	10,4-10,3			10,0-9,8
		4	Сдано			10,1-10,00	10,4-10,3			9,8-9,7	10,2-10,1			9,7-9,6
		5	Сдано			<10,00	<10,3			<9,7	<10,1			<9,6
3	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 110 см	Не менее 105 см	<110	<105	Не менее 120 см	Не менее 115 см	<120	<115	Не менее 120 см	Не менее 115 см	<120
		3	Сдано			110-120	105-110			120-125	115-120			120-125
		4	Сдано			122-130	112-115			126-132	121-130			126-132
		5	Сдано			>130	>115			>132	>130			>132
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	не менее 7	не менее 4	>7	>4	не менее 10	не менее 6	>10	>6	не менее 10	не менее 6	>10
		3	Сдано			7	4			10-12	6-7			10-14
		4	Сдано			8	5			13-14	8-9			15-20
		5	Сдано			<9	<6			<14	<9			<20
5	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +1см	не менее +3см	>1	>3	не менее +3см	не менее +5см	>3	>5	не менее +3см	не менее +5см	>3
		3	Сдано			1-2	3-4			3-4	5-6			3-4
		4	Сдано			2-3	5-6			5-6	7-8			5-6
		5	Сдано			<3	<6			<6	<8			<6

СН
П-3
ж
>6,8
6,7-6,6
6,5-6,4
<6,4
>10,4
10,4-10,2
10,1-9,9
<9,9
<115
115-120
121-130
>130
>6
6-7
8-10
<10
>5
5-6
7-8
<8

Для спортивных дисциплин "весовая категория", "Командные соревнования"
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта тхэквондо

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/ НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН НП-1		КПН		КН НП-2	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 6,2 с	Не более 6,4 с	<6,2	<6,4	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	<6,0	<6,2
		3	Сдано			6,2-6,1	6,4-6,3			6,0-5,9	6,2-6,1
		4	Сдано			6,0-5,9	6,2-6,1			5,8-5,7	6,0-5,9
		5	Сдано			>5,9	>6,1			>5,7	>5,9
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 9,6 с	Не более 9,9 с	<9,6	<9,9	Не более 9,3 с	Не более 9,5 с	<9,3	<9,5
		3	Сдано			9,6-9,5	9,9-9,8			9,3-9,2	9,5-9,4
		4	Сдано			9,4-9,3	9,7-9,6			9,1-9,0	9,3-9,2
		5	Сдано			>9,3	>9,6			>9,0	>9,2
3	Бег 1000 м	2	Не сдано	Не более 6,10 с	Не более 6,30 с	<6,10	<6,30	Не более 5,50 с	Не более 6,20 с	<5,50	<6,20
		3	Сдано			6,10-6,05	6,30-6,28			5,50-5,48	6,20-6,18
		4	Сдано			6,04-6,03	6,27-6,25			5,47-5,45	6,17-6,15
		5	Сдано			>6,03	>6,25			>5,45	>6,15
4	Стигание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз	>10	>5	Не менее 13 раз	Не менее 7 раз	>13	>7
		3	Сдано			10-12.	5-7.			13-15	7-8.
		4	Сдано			13-14	8-9.			16-17	9-10.
		5	Сдано			<14	<9			<17	<10
5	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 130 см	Не менее 120 см	>130	>120	Не менее 140 см	Не менее 130 см	>140	>130
		3	Сдано			130-135	120-125			140-145	130-135
		4	Сдано			136-139	126-129			146-149	136-139
		5	Сдано			<139	<129			<149	<139
6	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +2см	не менее +3см	>2	>3	не менее +4см	не менее +5см	>4	>5
		3	Сдано			2-3	3-4			4-5	5-6
		4	Сдано			4-5	5-6			6-7	7-8
		5	Сдано			<5	<6			<7	<8

Для спортивных дисциплин "пхумэ"
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта тхэквондо

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/ НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	<6,0	<6,2	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	<6,0	<6,2
		3	Сдано			6	6,2			6,0-5,9	6,2-6,1
		4	Сдано			5,9	6,1			5,8-5,7	6,0-5,9
		5	Сдано			>5,9	>6,1			>5,7	>5,9
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 9,3 с	Не более 9,5 с	<9,3	<9,5	Не более 9,3 с	Не более 9,5 с	<9,3	<9,5
		3	Сдано			9,3-9,2	9,5-9,4			9,3-9,2	9,5-9,4
		4	Сдано			9,1-9,0	9,3-9,2			9,1-9,0	9,3-9,2
		5	Сдано			>9,0	>9,2			>9,0	>9,2
3	Бег 1000 м	2	Не сдано	Не более 6,10 с	Не более 6,30 с	<6,10	<6,30	Не более 5,50 с	Не более 6,20 с	<5,50	<6,20
		3	Сдано			6,10-6,05	6,30-6,28			5,50-5,48	6,20-6,18
		4	Сдано			6,04-6,03	6,27-6,25			5,47-5,45	6,17-6,15
		5	Сдано			>6,03	>6,25			>5,45	>6,15
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 13 раз	Не менее 7 раз	<13	<7	Не менее 13 раз	Не менее 7 раз	<13	<7
		3	Сдано			12.-13	7.			13-15	7-8.
		4	Сдано			14	8.			16-17	9-10.
		5	Сдано			>15	>8			>17	>10
5	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 140 см	Не менее 130 см	<140	<130	Не менее 140 см	Не менее 130 см	<140	<130
		3	Сдано			140	130			140-145	130-135
		4	Сдано			145	135			146-149	136-139
		5	Сдано			>145	>135			>149	>139
6	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +4см	не менее +5см	>4	>5	не менее +4см	не менее +5см	>4	>5
		3	Сдано			4-5	5-6			4-5	5-6
		4	Сдано			6-7	7-8			6-7	7-8
		5	Сдано			<7	<8			<7	<8
СФП											
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	2	Не сдано	Не более 1,25 мин,с.	Не более 1,35 мин,с.	>1,25	>1,35	Не более 1,25 мин,с.	Не более 1,35 мин,с.	>1,25	>1,35
		3	Сдано			1,25-1,19	1,30-1,29			1,25-1,19	1,30-1,29
		4	Сдано			1,18-1,15	1,28-1,27			1,18-1,15	1,28-1,27
		5	Сдано			<1,15	<1,27			<1,15	<1,27
2.	Удары "долю чаги" на уровне корпуса по "Ракетке" за 10 с	2	Не сдано	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	>18	>16	Не менее 19 раз	Не менее 17 раз	>19	>17
		3	Сдано			18-19	16-17			19-20	17
		4	Сдано			20-21	18-19			21-22	18-19
		5	Сдано			>21	<19			>22	<19

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
				м	ж	УТГ-1		м	ж	УТГ-2	
				м	ж	м	ж	м	ж		
1	Бег на 60 м	2	Не сдано	Не более 10,4 с	Не более 10,9 с	>10,4	>10,9	Не более 10,4 с	Не более 10,9 с	>10,4	>10,9
		3	Сдано			10,4-10,2	10,9-10,7			10,3-10,2	10,8-10,6
		4	Сдано			10,1-10,0	10,6-10,5			10,1-9,8	10,5-10,4
		5	Сдано			<10,0	<10,5			<9,8	<10,4
		2	Не сдано			>8,7	>9,1			>8,7	>9,1
2	Челночный бег 3x10 м	3	Сдано	Не более 8,7 с	Не более 9,1 с	8,7-8,5	9,1-9,0	Не более 8,7 с	Не более 9,1 с	8,7-8,4	9,1-9,0
		4	Сдано			8,4-8,2	8,9-8,6			8,3-8,1	8,9-8,5
		5	Сдано			<8,2	<8,6			<8,1	<8,5
		2	Не сдано			>8,05	>8,29			>8,05	>8,29
		3	Сдано			8,05-8,03	8,29-8,27			8,05-8,02	8,29-8,25
3	Бег 1500 м	4	Сдано	Не более 8,05с	Не более 8,29 с	8,02-8,01	8,26-8,25	Не более 8,05с	Не более 8,29 с	8,01-8,00	8,24-8,22
		5	Сдано			<8,01	<8,25			<8,0	<8,22
		2	Не сдано			<4	<11			<4	<11
		3	Сдано			5	11			5-7	11-12
		4	Сдано			6	12			8-9	13-14
4	Подтягивание из виса на перекладине-м/ Подтягивание из виса на низкой перекладине (90 см)-ж	5	Сдано	Не менее 4 раз	Не менее 11 раз	>6	>12	Не менее 4 раз	Не менее 11 раз	>9	>14
		2	Не сдано			<36	<30			<36	<30
		3	Сдано			36-38	30-33			36-38	30-33
		4	Сдано			39-45	34-39			39-45	34-40
		5	Сдано			>45	>39			>45	>40
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	2	Не сдано	Не менее 36 раз	Не менее 30 раз	<160	<145	Не менее 36 раз	Не менее 30 раз	<160	<145
		3	Сдано			160-165	145-150			160-168	145-155
		4	Сдано			166-170	151-155			169-175	156-165
		5	Сдано			>170	>155			>175	>165
		2	Не сдано			>5	>6			>5	>6
6	Прыжок в длину с места	3	Сдано	не менее +5см	не менее +6см	5-6	6-7	не менее +5см	не менее +6см	5-8	6-8
		4	Сдано			7-8	8-9			9-10	9-11
		5	Сдано			<8	<9			<10	<11
		2	Не сдано			<18	<9			<18	<9
		3	Сдано			18-20	9-12.			18-25	9-15.
7	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	4	Сдано	Не менее 18 раз	Не менее 9 раз	21-22	13-15	Не менее 18 раз	Не менее 9 раз	26-30	16-20
		5	Сдано			>22	>15			>30	>20
		2	Не сдано			>1,25	>1,35			>1,25	>1,35
		3	Сдано			1,25-1,23	1,35-1,33			1,25-1,23	1,35-1,32
		4	Сдано			1,22-1,20	1,32-1,30			1,22-1,20	1,31-1,28
1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	5	Сдано	Не более 1,25 мин.с.	Не более 1,35 мин.с.	<1,20	<1,30	Не более 1,25 мин.с.	Не более 1,35 мин.с.	<1,20	<1,28
		2	Не сдано			>18	>16			>18	>16
		3	Сдано			18-19	16-17			18-20	16-19
		4	Сдано			20-22	18-19			21-25	20-24
		5	Сдано			>22	<19			>25	<24
2	Удары "долно чаги" на уровне корпуса по "Ракетке" за 10 с	2	Не сдано	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	>22	<19	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	>25	<24

СФП

средний бал 3 - сдано

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
				УТГ-3		УТГ-4					
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 60 м	2	Не сдано	Не более 10,3 с	Не более 10,7 с	>10,3	>10,7	Не более 10,2 с	Не более 10,6 с	>10,2	>10,6
		3	Сдано			10,3-10,1	10,7-10,5			10,2-10,0	10,6-10,4
		4	Сдано			10,0-9,8	10,4-10,2			10,0-9,6	10,4-10,2
		5	Сдано			<9,8	<10,2			<9,6	<10,2
		2	Не сдано			>8,6	>9,0			>8,5	>8,9
2	Челночный бег 3x10 м	3	Сдано	Не более 8,6 с	Не более 9,0 с	8,6-8,4	9,0-8,8	Не более 8,5 с	Не более 8,9 с	8,5-8,1	8,9-8,7
		4	Сдано			8,3-8,0	8,7-8,5			8,0-7,9	8,8-8,4
		5	Сдано			<8,0	<8,5			<7,9	<8,4
		2	Не сдано			>8,02	>8,27			>8,01	>8,25
		3	Сдано			8,02-8,00	8,27-8,25			8,01-8,00	8,25-8,23
3	Бег 1500 м	4	Сдано	Не более 8,02с	Не более 8,27 с	7,99-7,86	8,24-8,22	Не более 8,01с	Не более 8,25 с	7,99-7,86	8,22-8,20
		5	Сдано			<7,86	<8,22			<7,86	<8,20
		2	Не сдано			<5	<11			<5	<11
		3	Сдано			5	11			5-7	11-12
		4	Сдано			6	12			8-9	13-14
4	Подтягивание из виса на перекладине-м/ Подтягивание из виса на низкой перекладине (90 см)-ж	5	Сдано	Не менее 5 раз	Не менее 11 раз	>6	>12	Не менее 5 раз	Не менее 11 раз	>9	>14
		2	Не сдано			<38	<30			<38	<32
		3	Сдано			38	30-33			38	32-33
		4	Сдано			39-45	34-39			39-45	34-39
		5	Сдано			>45	>39			>45	>39
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	2	Не сдано	Не менее 175 см	Не менее 165 см	<175	<165	Не менее 180 см	Не менее 175 см	<180	<175
		3	Сдано			175-180	165-170			180-185	175-180
		4	Сдано			181-190	171-180			186-195	181-190
		5	Сдано			>190	>180			>195	>190
		2	Не сдано			>6	>8			>8	>10
6	Прыжок в длину с места	3	Сдано	не менее +6 см	не менее +8 см	6-8	8-9	не менее +8см	не менее +10 см	8-9	10-12
		4	Сдано			9-10	10-12			10-12	13-14
		5	Сдано			<10	<12			<12	<14
		2	Не сдано			<20	<10			<22	<10
		3	Сдано			20-21	10-12			22-23	10-12
7	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	4	Сдано	Не менее 20 раз	Не менее 10 раз	22	13-15	Не менее 22 раз	Не менее 10 раз	24	13-15
		5	Сдано			>22	>15			>24	>15
		2	Не сдано			>1,20	>1,30			>1,18	>1,28
		3	Сдано			1,20-1,19	1,30-1,29			1,18-1,16	1,28-1,25
		4	Сдано			1,18-1,15	1,28-1,27			1,15-1,14	1,24-1,23
8	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	5	Сдано	Не менее 1,20 мин,с.	Не более 1,30 мин,с.	<1,15	<1,27	Не более 1,18 мин,с.	Не более 1,28 мин,с.	<1,14	<1,23
		2	Не сдано			>19	>17			>19	>17
		3	Сдано			19	17			19-20	17
		4	Сдано			20-21	18-19			21-22	18-19
		5	Сдано			>21	<19			>22	<19
9.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	2	Не сдано	Не менее 19 раз	Не менее 17 раз	>19	>17	Не менее 19 раз	Не менее 17 раз	>19	>17
		3	Сдано			19	17			19-20	17
		4	Сдано			20-21	18-19			21-22	18-19
		5	Сдано			>21	<19			>22	<19
		2	Не сдано			>19	>17			>19	>17
10	Удары "долю чаги" на уровне корпуса по "Ракетке" за 10 с	3	Сдано	Не менее 19 раз	Не менее 17 раз	19	17	Не менее 19 раз	Не менее 17 раз	19-20	17
		4	Сдано			20-21	18-19			21-22	18-19
		5	Сдано			>21	<19			>22	<19
		2	Не сдано			>19	>17			>19	>17
		3	Сдано			19	17			19-20	17

средний бал 3 - сдано

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
				ССМ-1						ССМ - (свыше года)	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 60 м	2	Не сдано	Не более 8,2 с	Не более 9,6 с	<8,2	<9,6	Не более 8,2 с	Не более 9,6 с	<8,2	<9,6
		3	Сдано			8,2-8,1	9,6-9,5			8,2-8,1	9,6-9,5
		4	Сдано			8,0-7,9	9,4-9,3			8,0-7,8	9,4-9,2
		5	Сдано			>7,9	>9,3			>7,8	>9,2
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 7,9с	Не более 8,2 с	<7,9	<8,2	Не более 7,9с	Не более 8,2 с	<7,9	<8,2
		3	Сдано			7,9-7,8	8,2-8,1			7,9-7,8	8,2-8,1
		4	Сдано			7,7-7,6	8,0-7,9			7,7-7,5	8,0-7,8
		5	Сдано			>7,6	>7,9			>7,5	>7,8
3	Бег 2000 м	2	Не сдано	Не более 8,10с	Не более 10,00 с	<8,10	<10,00	Не более 8,10с	Не более 10,00 с	<8,10	<10,00
		3	Сдано			8,10-8,08	10,00-9,98			8,10-8,06	10,00-9,96
		4	Сдано			8,07-8,06	9,97-9,96			8,06-8,04	9,96-9,94
		5	Сдано			>8,06	>9,96			>8,04	>9,94
4	Подтягивание из вися на перекладине-м/ Подтягивание из вися на низкой перекладине (90 см)-	2	Не сдано	Не менее 12 раз	Не менее 8 раз	>12	>8	Не менее 12 раз	Не менее 8 раз	>12	>8
		3	Сдано			12	8-9			12	8-10
		4	Сдано			13	10			13-14	11-12
		5	Сдано			<14	<10			<14	<12
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	2	Не сдано	Не менее 46 раз	Не менее 40 раз	>46	>40	Не менее 46 раз	Не менее 40 раз	>46	>40
		3	Сдано			46	40-42			46	40-42
		4	Сдано			47-48	43-44			47-49	43-45
		5	Сдано			<48	<44			<49	<45
6	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 180 см	Не менее 165 см	>180	>165	Не менее 180 см	Не менее 175 см	>180	>175
		3	Сдано			180-185	165-170			180-185	175-185
		4	Сдано			186-192	171-180			186-195	186-192
		5	Сдано			<192	<180			<195	<192
7	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +11 см	не менее +15 см	>11	>15	не менее +11 см	не менее +15 см	>11	>15
		3	Сдано			11	15			11-12	15-16
		4	Сдано			12	16			13-14	17-18
		5	Сдано			<12	<16			<14	<18
8	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 36 раз	Не менее 15 раз	>36	>15	Не менее 36 раз	Не менее 15 раз	>36	>15
		3	Сдано			36	15-16			36	15-17
		4	Сдано			37-38	17-18			37-38	18-19
		5	Сдано			<38	<18			<38	<20
СФП											
9.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	2	Не сдано	Не более 1,15 мин,с.	Не более 1,25 мин,с.	>1,15	>1,25	Не более 1,15 мин,с.	Не более 1,25 мин,с.	>1,15	>1,25
		3	Сдано			1,15-1,13	1,25-1,21			1,15-1,11	1,25-1,21
		4	Сдано			1,12-1,10	1,20-1,15			1,10-1,05	1,20-1,12
		5	Сдано			>1,10	>1,15			>1,05	>1,12
10	Удары "долю чаги" на уровне корпуса по "Ракетке" за 10 с	2	Не сдано	Не менее 20 раз	Не менее 18 раз	>20	>18	Не менее 20 раз	Не менее 18 раз	>20	>18
		3	Сдано			20-21	18-19			20-21	18-20
		4	Сдано			22-25	20-22			22-27	21-25
		5	Сдано			<25	<22			<27	<25

средний бал 3 - сдано

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/НЕ СДАНО	Этап подготовки			
				КПН		КН	
				м	ж	м	ж
1	Бег на 100 м	2	Не сдано	Не более 13,4 с	Не более 16,0 с	<13,4	<16,0
		3	Сдано			13,4-13,2	16,00-15,5
		4	Сдано			13,1-13,00	15,3-15,2
		5	Сдано			>13,00	>15,2
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 6,9с	Не более 7,9 с	<6,9	<7,9
		3	Сдано			6,9-6,8	7,9-7,8
		4	Сдано			7,7-7,6	7,7-7,6
		5	Сдано			>7,6	>7,6
3	Бег 3000 м (мужчины) , бег 2000м (женщины)	2	Не сдано	Не более 12,40с	Не более 9,50 с	<12,40	<9,50
		3	Сдано			12,40-12,30	9,50-9,46
		4	Сдано			12,29-12,22	9,45-9,42
		5	Сдано			>12,22	>9,42
4	Подтягивание из вися на перекладине-м/ Подтягивание из вися на низкой перекладине (90 см)-ж	2	Не сдано	Не менее 14 раз	Не менее 19 раз	>14	>19
		3	Сдано			14-15	19-20
		4	Сдано			16-17	21-22
		5	Сдано			<17	<22
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	2	Не сдано	Не менее 48 раз	Не менее 44 раз	>48	>44
		3	Сдано			48	44-46
		4	Сдано			48-49	47-48
		5	Сдано			<49	<48
6	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 230см	Не менее 185 см	>230	>185
		3	Сдано			230-232	185-190
		4	Сдано			233-235	191-200
		5	Сдано			<235	<200
7	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +13 см	не менее +16 см	>13	>16
		3	Сдано			13	16
		4	Сдано			14	17
		5	Сдано			<14	<17
8	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 42 раз	Не менее 24 раз	>42	>24
		3	Сдано			42-44	24-25
		4	Сдано			45-48	26-28
		5	Сдано			<48	<28
9	Кросс на 3 км (женщины), на 5 км (мужчины)	2	Не сдано	Не более 23,30 с	Не более 16,30 с	<23,30	<16,30
		3	Сдано			23,30-23,25	16,30-16,25
		4	Сдано			23,24-23,20	16,24-16,20
		5	Сдано			>23,20	>16,20
СФП							
1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	2	Не сдано	Не более 1,13 мин,с.	Не более 1,23 мин,с.	>1,13	>1,23
		3	Сдано			1,13-1,12	1,23-1,21
		4	Сдано			1,11-1,10	1,20-1,15
		5	Сдано			>1,10	>1,15
2	Удары "долю чаги" на уровне корпуса по "Ракетке" за 10 с	2	Не сдано	Не менее 22 раз	Не менее 20 раз	>22	>20
		3	Сдано			22-24	20-21
		4	Сдано			25-27	22-25
		5	Сдано			<27	<25

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта каратэ дисциплина "ката"

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/ НЕ СДАНО	Этап подготовки											
				КПН		КН		КПН		КН		КПН		КН	
						НП-1				НП-2				НП-3	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 7,3 с	Не более 7,5 с	<7,3	<7,5	Не более 7,3 с	Не более 7,5 с	<7,3	<7,5	Не более 6,7 с	Не более 6,8 с	>6,7	>6,8
		3	Сдано			7,3-7,2	7,5-7,3			7,3-7,1	7,5-7,3			6,6-6,5	6,7-6,6
		4	Сдано			7,1-7,0	7,2-7,0			7,0-6,9	7,2-7,0			6,4-6,3	6,5-6,4
		5	Сдано			>7,0	>7,0			>6,9	>7,0			<6,3	<6,4
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 10,8с	Не более 11,3 с	<10,8	<11,3	Не более 10,0 с	Не более 10,4 с	>10,0	>10,4	Не более 10,0 с	Не более 10,4 с	>10,0	>10,4
		3	Сдано			10,8-10,5	11,3-11,0			10,0-9,9	10,4-10,3			10,0-9,8	10,4-10,2
		4	Сдано			10,4-10,3	10,9-10,6			9,8-9,7	10,2-10,1			9,7-9,6	10,1-9,9
		5	Сдано			>10,2	>10,5			<9,7	<10,1			<9,6	<9,9
3	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 115 см	Не менее 110 см	>115	>110	Не менее 115 см	Не менее 110 см	>115	>110	Не менее 115 см	Не менее 110 см	>115	>110
		3	Сдано			115-117	110-115			120-125	115-120			120-125	115-120
		4	Сдано			118-120	116-118			126-132	121-130			126-132	121-130
		5	Сдано			<121	<119			<132	<130			<132	<130
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	не менее 5	не менее 3	>5	>3	не менее 10	не менее 6	>10	>6	не менее 10	не менее 6	>10	>6
		3	Сдано			7	4			10-12	6-7			10-14	6-7
		4	Сдано			8	5			13-14	8-9			15-20	8-10
		5	Сдано			<9	<6			<14	<9			<20	<10
5	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +1см	не менее +3см	>1	>3	не менее +3см	не менее +5см	>3	>5	не менее +3см	не менее +5см	>3	>5
		3	Сдано			1-2	3-4			3-4	5-6			3-4	5-6
		4	Сдано			2-3	5-6			5-6	7-8			5-6	7-8
		5	Сдано			<3	<6			<6	<8			<6	<8

средний балл 3 - сдано

Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта каратэ

Этап подготовки

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/ НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН НП-1		КПН		КН НП-2	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 6,2 с	Не более 6,4 с	>6,2	>6,4	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	>6,0	>6,2
		3	Сдано			6,2-6,1	6,4-6,3			6,0-5,9	6,2-6,1
		4	Сдано			6,0-5,9	6,2-6,1			5,8-5,7	6,0-5,9
		5	Сдано			<5,9	<6,1			<5,7	<5,9
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 9,6 с	Не более 9,9 с	>9,6	>9,9	Не более 9,3 с	Не более 9,5 с	>9,3	>9,5
		3	Сдано			9,6-9,5	9,9-9,8			9,3-9,2	9,5-9,4
		4	Сдано			9,4-9,3	9,7-9,6			9,1-9,0	9,3-9,2
		5	Сдано			<9,3	<9,6			<9,0	<9,2
3	Бег 1000 м	2	Не сдано	Не более 6,10 с	Не более 6,30 с	<6,10	<6,30	Не более 5,50 с	Не более 6,20 с	<5,50	<6,20
		3	Сдано			6,10-6,05	6,30-6,28			5,50-5,48	6,20-6,18
		4	Сдано			6,04-6,03	6,27-6,25			5,47-5,45	6,17-6,15
		5	Сдано			>6,7	>6,25			>5,45	>6,15
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз	<10	<5	Не менее 13 раз	Не менее 7 раз	>13	>7
		3	Сдано			10-12.	5-7.			13-15	7-8.
		4	Сдано			13-14	8-9.			16-17	9-10.
		5	Сдано			>14	>9			<17	<10
5	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 130 см	Не менее 120 см	<130	<120	Не менее 140 см	Не менее 130 см	<140	<130
		3	Сдано			130-135	120-125			140-145	130-135
		4	Сдано			136-139	126-129			146-149	136-139
		5	Сдано			>139	>129			>149	>139
6	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +2см	не менее +3см	>2	>3	не менее +4см	не менее +5см	>4	>5
		3	Сдано			2-3	3-4			4-5	5-6
		4	Сдано			4-5	5-6			6-7	7-8
		5	Сдано			<5	<6			<7	<8

Для спортивных дисциплин "ката" УТ этап СС
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта каратэ

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/ НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
						ТСС-1				ТСС-2	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 6,0 с	Не более 6,0 с	<6,0	<6,0	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	>6,0	>6,2
		3	Сдано			6,0-6,1	6,0-6,1			6,0-5,9	6,2-6,1
		4	Сдано			6,0-5,9	6,0-5,9			5,8-5,7	6,0-5,9
		5	Сдано			>5,9	>5,9			<5,7	<5,9
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 9,5 с	Не более 10,0 с	<9,5	<10,0	Не более 9,5 с	Не более 10,0 с	<9,5	<10,0
		3	Сдано			9,5-9,4	9,9-9,4			9,5-9,4	9,9-9,4
		4	Сдано			9,3-9,2	9,3-9,2			9,3-9,2	9,3-9,2
		5	Сдано			>9,2	>9,2			>9,2	>9,2
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 15 раз	Не менее 10 раз	>15	>10	Не менее 15 раз	Не менее 10 раз	>15	>10
		3	Сдано			15-17	13-15			15-17	13-15
		4	Сдано			18-19	16-18			18-19	16-18
		5	Сдано			<20	<19			<20	<19
5	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 150 см	Не менее 150 см	>150	>150	Не менее 150 см	Не менее 150 см	>150	>150
		3	Сдано			151-155	151-155			151-155	151-155
		4	Сдано			156-159	156-159			156-160	156-160
		5	Сдано			<160	<160			<161	<161
6	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +5см	не менее +6см	>5	>6	не менее +5см	не менее +6см	>5	>6
		3	Сдано			5	6			5	6
		4	Сдано			6-7	7-8			6-7	7-8
		5	Сдано			<7	<8			<7	<8
СФП											
1	Шпагат продольный	2	Не сдано	Не более 175 градусов	Не более 175 градусов	>175	>175	Не более 175 градусов	Не более 175 градусов	>175	>175
		3	Сдано			175	175			175	175
		4	Сдано			178-179	178-179			178-179	178-179
		5	Сдано			>180	>180			>180	>180
2	Шпагат поперечный	2	Не сдано	Не более 170 градусов	Не более 170 градусов	>170	>170	Не более 170 градусов	Не более 170 градусов	>170	>170
		3	Сдано			170-175	170-175			170-175	170-175
		4	Сдано			176-179	176-179			176-179	176-179
		5	Сдано			>180	>180			>180	>180
3	Техническое мастерство	2	Не сдано	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа		
		3	Сдано								
		4	Сдано								
		5	Сдано								

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
				м	ж	УТГ-1		м	ж	УТГ-2	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 60 м	2	Не сдано	Не более 10,4 с	Не более 10,9 с	<10,4	<10,9	Не более 10,4 с	Не более 10,9 с	<10,4	<10,9
		3	Сдано			10,4-10,2	10,9-10,7			10,3-10,2	10,8-10,6
		4	Сдано			10,1-10,0	10,6-10,5			10,1-9,8	10,5-10,4
		5	Сдано			>10,0	>10,5			>9,8	>10,4
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 8,7 с	Не более 9,1 с	<8,7	<9,1	Не более 8,7 с	Не более 9,1 с	<8,7	<9,1
		3	Сдано			8,7-8,5	9,1-9,0			8,7-8,4	9,1-9,0
		4	Сдано			8,4-8,2	8,9-8,6			8,3-8,1	8,9-8,5
		5	Сдано			>8,2	>8,6			>8,1	>8,5
3	Подъем туловища из положения лежа на спине	2	Не сдано	Не менее 30 раз	Не менее 25 раз	>30	>25	Не менее 30 раз	Не менее 25 раз	>30	>25
		3	Сдано			30-35	25-30			30-38	25-33
		4	Сдано			36-38	31-35			39-45	34-39
		5	Сдано			<38	<35			<45	<39
4	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 160 см	Не менее 145 см	>160	>145	Не менее 160 см	Не менее 145 см	>160	>145
		3	Сдано			160-165	145-150			160-168	145-155
		4	Сдано			166-170	151-155			169-175	156-165
		5	Сдано			<170	<155			<175	<165
5	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +5см	не менее +6см	>5	>6	не менее +5см	не менее +6см	>5	>6
		3	Сдано			5-6	6-7			5-8	6-8
		4	Сдано			7-8	8-9			9-10	9-11
		5	Сдано			<8	<9			<10	<11
6	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 18 раз	Не менее 9 раз	>18	>9	Не менее 18 раз	Не менее 9 раз	>18	>9
		3	Сдано			18-20	9-12.			18-25	9-15.
		4	Сдано			21-22	13-15			26-30	16-20
		5	Сдано			<22	<15			<30	<20
СФП											
1	Шпагат продольный	2	Не сдано	Не более 175 градусов	Не более 175 градусов	>175	>175	Не более 175 градусов	Не более 175 градусов	>175	>175
		3	Сдано			175	175			175	175
		4	Сдано			178-179	178-179			178-179	178-179
		5	Сдано			180	180			180	180
2	Шпагат поперечный	2	Не сдано	Не более 170 градусов	Не более 170 градусов	>170	>170	Не более 170 градусов	Не более 170 градусов	>170	>170
		3	Сдано			170-175	170-175			170-175	170-175
		4	Сдано			176-179	176-179			176-179	176-179
		5	Сдано			180	180			180	180
3	Техническое мастерство	2	Не сдано	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа		
		3	Сдано								
		4	Сдано								
		5	Сдано								

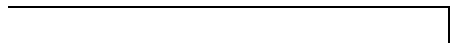
п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/Н Е СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН УТГ-3		КПН		КН УТГ-4	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 60 м	2	Не сдано	Не более 10,4 с	Не более 10,9 с	<10,4	<10,9	Не более 10,4 с	Не более 10,9 с	<10,4	<10,9
		3	Сдано			10,3-10,1	10,8-10,6			10,3-10,0	10,8-10,6
		4	Сдано			10,0-9,8	10,5-10,3			9,9-9,7	10,5-10,2
		5	Сдано			>9,8	>10,3			>9,7	>10,2
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 8,7 с	Не более 9,1 с	<8,7	<9,1	Не более 8,5 с	Не более 9,0 с	<8,5	<9,0
		3	Сдано			8,7-8,2	9,1-9,0			8,5-8,2	9,0-8,8
		4	Сдано			8,1-8,0	8,9-8,3			8,1-8,0	8,7-8,2
		5	Сдано			>7,9	>8,2			>7,9	>8,1
3	Подъем туловища из положения лежа на спине	2	Не сдано	Не менее 35 раз	Не менее 30 раз	>35	>30	Не менее 45 раз	Не менее 35 раз	>45	>35
		3	Сдано			35-38	30-34			45-48	35-37
		4	Сдано			39-44	35-40			49-50	38-39
		5	Сдано			<45	<41			<50	<41
4	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 160 см	Не менее 145 см	>160	>145	Не менее 160 см	Не менее 145 см	>160	>145
		3	Сдано			160-175	145-155			160-178	145-155
		4	Сдано			175-179	156-170			179-190	156-175
		5	Сдано			<180	<171			<190	<176
5	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +8см	не менее +9см	>8	>9	не менее +10см	не менее +12см	>10	>12
		3	Сдано			8	9			10	12
		4	Сдано			9-10	10-11			11	13-14
		5	Сдано			<10	<11			<11	<14
6	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 20 раз	Не менее 15 раз	>20	>15	Не менее 25 раз	Не менее 20 раз	>25	>20
		3	Сдано			18-25	16-20			25-29	18-25
		4	Сдано			26-30	20-25			29-30	26-30
		5	Сдано			<30	<25			<31	<30
СФП											
1	Шпагат продольный	2	Не сдано	Не менее 175 градусов	Не менее 175 градусов	>175	>175	Не менее 175 градусов	Не менее 175 градусов	>175	>175
		3	Сдано			175	175			175	175
		4	Сдано			178-179	178-179			178-179	178-179
		5	Сдано			180	180			180	180
2	Шпагат поперечный	2	Не сдано	Не менее 170 градусов	Не менее 170 градусов	>170	>170	Не менее 170 градусов	Не менее 170 градусов	>170	>170
		3	Сдано			170-175	170-175			170-175	170-175
		4	Сдано			176-179	176-179			176-179	176-179
		5	Сдано			180	180			180	180
3	Техническое мастерство	2	Не сдано	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа		
		3	Сдано								
		4	Сдано								
		5	Сдано								

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/Н Е СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН ССМ-1		КПН		КН ССМ-2	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 5,0 с	Не более 5,3 с	<5,0	<5,3	Не более 5,0 с	Не более 5,2 с	<5,0	<5,2
		3	Сдано			5,0-4,9	5,3-5,2			5,0-4,8	5,2-5,1
		4	Сдано			4,8-4,6	5,1-5,0			4,7-4,6	5,0-4,9
		5	Сдано			>4,6	>5,0			>4,5	>4,9
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 8,3 с	Не более 8,7с	<8,3	<8,7	Не более 8,3 с	Не более 8,7с	<8,3	<8,7
		3	Сдано			8,3-8,2	8,7-8,6			8,3-8,2	8,7-8,6
		4	Сдано			8,1-8,0	8,5-8,3			8,1-8,0	8,5-8,3
		5	Сдано			>7,9	>8,2			>7,9	>8,2
3	Бег на 200 м	2	Не сдано	Не более 35 с	Не более 40 с	<35	<40	Не более 35 с	Не более 40 с	<35	<40
		3	Сдано			35-33	40-38			35-33	40-38
		4	Сдано			32-31	37-35			32-31	37-35
		5	Сдано			>30	>35			>30	>35
4	Подъем туловища из положения лежа на спине	2	Не сдано	Не менее 35 раз	Не менее 30 раз	>35	>30	Не менее 45 раз	Не менее 35 раз	>45	>35
		3	Сдано			35-38	30-34			45-48	35-37
		4	Сдано			39-44	35-40			49-50	38-39
		5	Сдано			<45	<41			<50	<41
5	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 190 см	Не менее 175 см	>190	>175	Не менее 190 см	Не менее 175 см	>190	>175
		3	Сдано			190-195	175-178			190-195	175-178
		4	Сдано			196-198	179-185			196-198	179-185
		5	Сдано			<198	<186			<198	<186
6	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +11см	не менее +15см	>11	>15	не менее +11см	не менее +15см	>11	>15
		3	Сдано			11	15			11	15
		4	Сдано			12	16			12	16
		5	Сдано			<12	<17			<12	<17
7	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 30 раз	Не менее 25 раз	>30	>25	Не менее 25 раз	Не менее 20 раз	>25	>20
		3	Сдано			18-25	16-20			25-29	18-25
		4	Сдано			26-30	20-25			29-30	26-30
		5	Сдано			<30	<25			<31	<30
СФП											
1	Шпагат продольный	2	Не сдано	Не менее 180 градусов	Не менее 180 градусов	>180	>180	Не менее 180 градусов	Не менее 180 градусов	>180	>180
		3	Сдано			180	180			180	180
		4	Сдано			180	180			180	180
		5	Сдано			180	180			180	180
2	Шпагат поперечный	2	Не сдано	Не менее 180 градусов	Не менее 180 градусов	>180	>180	Не менее 180 градусов	Не менее 180 градусов	>180	>180
		3	Сдано			180	180			180	180
		4	Сдано			180	180			180	180
		5	Сдано			180	180			180	180
3	Техническое мастерство	2	Не сдано	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа		
		3	Сдано								
		4	Сдано								
		5	Сдано								

весовая категория

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта всестилевое каратэ дисциплина "весовая категория"

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/ НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 6,2 с	Не более 6,4 с	<6,2	<6,4	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	<6,0	<6,2
		3	Сдано			6,2-6,1	6,4-6,3			6,0-6,1	6,2-6,1
		4	Сдано			6,0-5,9	6,2-6,1			6,0-5,9	6,0-5,9
		5	Сдано			>5,9	>6,1			>5,9	>5,9
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 9,6 с	Не более 9,9 с	<9,6	<9,9	Не более 9,3 с	Не более 9,5 с	<9,3	<9,5
		3	Сдано			9,6-9,7	9,9-9,8			9,3-9,2	9,5-9,4
		4	Сдано			9,6-9,4	9,7-9,6			9,1-9,0	9,3-9,2
		5	Сдано			>9,4	>9,6			>9,0	>9,2
3	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 130 см	Не менее 120 см	>130	>120	Не менее 140 см	Не менее 130 см	>140	>130
		3	Сдано			130-135	120-125			140-144	130-135
		4	Сдано			136-140	126-129			145-149	136-140
		5	Сдано			<140	<129			<149	<140
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	не менее 10	не менее 5	>10	>5	не менее 13	не менее 7	>13	>7
		3	Сдано			10-12	7			13-15	7-8
		4	Сдано			12-14	8			16-17	8-9
		5	Сдано			<14	<9			<18	<9
5	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +2 см	не менее +3см	>2	>3	не менее +4см	не менее +5см	>4	>5
		3	Сдано			2-3	3-4			4-5	5-6
		4	Сдано			4-5	5-6			6-7	7-8
		5	Сдано			<5	<6			<7	<8
6	Бег на 1000 м	2	Не сдано	Не более 6.10 с	Не более 6.30 с	<6.10	<6.30	Не более 6.10 с	Не более 6.30 с	<6.10	<6.30
		3	Сдано			6.10-6.08	6.30-6.28			6.10-6.07	6.30-6.27
		4	Сдано			6.07-6.06	6.27-6.25			6.06-6.05	6.26-6.23
		5	Сдано			>6.06	>6.25			>6.05	>6.23
7	Подъем туловища из положения лежа на спине 1 мин	2	Не сдано	не менее 27 раз	не менее 24 раз	>27	>24	не менее 32 раз	не менее 27 раз	>32	>27
		3	Сдано			27-28	24-26			32-33	27-28
		4	Сдано			29-30	27-28			34-35	29-30
		5	Сдано			<30	<28			<35	<30
СФП											
1	прыжки через скакалку (за 1 мин)	2	Не сдано	Не менее 60 раз	Не менее 60 раз	>60	>60	Не менее 60 раз	Не менее 60 раз	>60	>60
		3	Сдано			60-64	60-64			60-64	60-64
		4	Сдано			65-70	65-70			65-70	65-70
		5	Сдано			<70	<70			<70	<70
2	Бросок набивного мяча 2 кг и.п. стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях	2	Не сдано	Не менее 5 м	Не менее 4 м	>5	>4	Не менее 5 м	Не менее 4 м	>5	>4
		3	Сдано			5	4			5	4
		4	Сдано			6	5			6	5
		5	Сдано			<6	<5			<6	<5



Ката

ФС по всестилевому каратэ № 1068 от 23.11.22

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта всестилевое каратэ дисциплина "ката"

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/НЕ СДАНО	Этап подготовки											
				КПН		КН		КПН		КН		КПН		КН	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 6,9 с	Не более 7,1 с	<6,9	<7,1	Не более 6,7 с	Не более 6,8 с	<6,7	<6,8	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	<6,0	<6,2
		3	Сдано			6,9-6,7	7,1-7,0			6,7-6,5	6,8-6,6			6,0-6,1	6,2-6,1
		4	Сдано			6,5-6,4	6,9-6,6			6,4-6,3	6,5-6,4			6,0-5,9	6,0-5,9
		5	Сдано			>6,4	>6,6			>6,2	>6,4			>5,9	>5,9
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 10,3 с	Не более 10,6 с	<10,3	<10,6	Не более 10,0 с	Не более 10,4 с	>10,0	>10,4	Не более 9,3 с	Не более 9,5 с	<9,3	<9,5
		3	Сдано			10,3-10,1	10,6-10,4			10,0-9,9	10,4-10,3			9,3-9,2	9,5-9,4
		4	Сдано			10,0-9,9	10,3-10,1			9,8-9,7	10,2-10,1			9,1-9,0	9,3-9,2
		5	Сдано			>9,9	>10,0			<9,7	<10,1			>9,0	>9,2
3	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 110 см	Не менее 105 см	>110	>105	Не менее 120 см	Не менее 115 см	>120	>115	Не менее 140 см	Не менее 130 см	>140	>130
		3	Сдано			110-115	105-108			102-124	115-119			140-144	130-135
		4	Сдано			116-118	109-110			125-130	120-124			145-149	136-140
		5	Сдано			<119	<110			<130	<125			<149	<140
4	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	не менее 7	Не менее 4 м	>7	>4	не менее 13	не менее 7	<7	>7	не менее 13	не менее 7	>13	>7
		3	Сдано			7-8	4			7-8	7-8			13-15	7-8
		4	Сдано			9-10	5			9-10	8-9			16-17	8-9
		5	Сдано			<10	<5			>10	<9			<18	<9
5	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее + см	не менее +3см	>1	>3	не менее +3см	не менее +5см	>1	>5	не менее +4см	не менее +5см	>4	>5
		3	Сдано			1-3	3-4			1-3	5-6			4-5	5-6
		4	Сдано			4-5	5-6			4-5	7-8			6-7	7-8
		5	Сдано			<5	<6			<5	<8			<7	<8
6	Смешанное передвижение на 1000 м	2	Не сдано	Не более 7,10 с	Не более 7,35 с	<7,10	<7,35	Не более 7,10 с	Не более 7,35 с	<7,10	<7,35	Не более 7,10 с	Не более 7,35 с	<7,10	<7,35
		3	Сдано			7,10-7,08	7,35-7,33			7,10-7,08	7,35-7,33			7,10-7,08	7,35-7,30
		4	Сдано			7,07-7,06	7,32-7,30			7,07-7,06	7,32-7,28			7,06-7,04	7,29-7,26
		5	Сдано			>7,06	>7,30			>7,06	>7,28			>7,04	>7,26
7	Подъем туловища из положения лежа на спине 1 мин	2	Не сдано	не менее 21 раз	не менее 18раз	>21	>18	не менее 24 раз	не менее 21раз	>24	>21	не менее 24 раз	не менее 21раз	>24	>21
		3	Сдано			21-25	18-23			24-26	21-25			24-26	21-25
		4	Сдано			26-30	24-28			27-28	26-30			27-28	26-30
		5	Сдано			<30	<28			<28	<30			<28	<30
СФП															
1	прыжки через скакалку (за 1 мин)	2	Не сдано	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз	>40	>40	Не менее 45 раз	Не менее 45 раз	>45	>45	Не менее 45 раз	Не менее 45 раз	>45	>45
		3	Сдано			40-44	40-44			45-50	45-50			45-50	45-50
		4	Сдано			45-50	45-50			51-60	51-60			51-60	51-60
		5	Сдано			<50	<50			<60	<60			<60	<60
2	Бросок набивного мяча 1 кг и.п. стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях	2	Не сдано	Не менее 4 м	Не менее 3 м	>4	>3	Не менее 4 м	Не менее 3 м	>4	>3	Не менее 4 м	Не менее 3 м	>4	>3
		3	Сдано			4	4			4	4			4	4
		4	Сдано			5	5			5	5			5	5
		5	Сдано			<5	<5			<5	<5			<5	<5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта всестилевое каратэ

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/ НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
				м	ж	УТГ-1		м	ж	УТГ-2	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 5,5 с	Не более 5,8 с	<5,5	<5,8	Не более 5,5 с	Не более 5,8 с	<5,5	<5,8
		3	Сдано			5,5-5,4	5,8-5,7			5,5-5,3	5,8-5,6
		4	Сдано			5,3-5,2	5,6-5,5			5,2-5,1	5,5-5,4
		5	Сдано			>5,2	>5,5			>5,1	>5,4
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 8,7 с	Не более 9,1 с	<8,7	<9,1	Не более 8,7 с	Не более 9,1 с	<8,7	<9,1
		3	Сдано			8,7-8,6	9,1-9,0			8,7-8,5	9,1-8,9
		4	Сдано			8,5-8,4	8,9-8,8			8,4-8,3	8,8-8,6
		5	Сдано			>8,4	>8,8			>8,3	>8,6
3	Бег на 1500 метров	2	Не сдано	Не более 8.05 с	Не более 8.29 с	<8.05	<8.29	Не более 8.05 с	Не более 8.29 с	<8.05	<8.29
		3	Сдано			8.05-8.04	8.29-8.28			8.05-8.03	8.29-8.26
		4	Сдано			8.3-8.2	8.27-8.26			8.2-8.1	8.25-8.23
		5	Сдано			>8.2	>8.26			>8.1	>8.23
4	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 160 см	Не менее 145 см	>160	>145	Не менее 160 см	Не менее 145 см	>160	>145
		3	Сдано			160-165	145-150			160-170	145-155
		4	Сдано			166-170	151-155			171-180	156-160
		5	Сдано			<170	<155			<180	<160
5	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	не менее 18	Не менее 9	>18	>9	не менее 18	Не менее 9	>18	>9
		3	Сдано			18-20	9			18-23	9-12
		4	Сдано			21-25	10			24-28	13-15
		5	Сдано			<25	<10			<28	<15
6	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +5 см	не менее +6 см	>5	>6	не менее +5 см	не менее +6 см	>5	>6
		3	Сдано			5-6	6-8			5-6	6-8
		4	Сдано			7-9	9-10			7-9	9-10
		5	Сдано			<9	<9			<9	<9
7	Подъем туловища из положения лежа на спине 1 мин	2	Не сдано	не менее 36 раз	не менее 30 раз	>36	>30	не менее 36 раз	не менее 30 раз	>36	>30
		3	Сдано			36	30			36-38	30-32
		4	Сдано			37	31-33			39	33-36
		5	Сдано			<37	<33			<39	<36
СФП											
1	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	2	Не сдано	Не менее 60 раз	Не менее 60 раз	>60	>60	Не менее 60 раз	Не менее 60 раз	>60	>60
		3	Сдано			60-64	60-64			60-64	60-64
		4	Сдано			65-70	65-70			65-70	65-70
		5	Сдано			<70	<70			<70	<70
2	Бросок набивного мяча 2 кг и.п. стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в	2	Не сдано	Не менее 5 м	Не менее 4 м	>5	>4	Не менее 5 м	Не менее 4 м	>5	>4
		3	Сдано			5	4			6	4
		4	Сдано			6	5			7	5
		5	Сдано			<6	<5			<7	<5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта всестилевое каратэ, дисциплина "весовая категория"

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
				м	ж	УТГ-3		м	ж	УТГ-4	
				м	ж	м	ж	м	ж		
1	Бег на 30 м	2	Не дано	Не более 5,5 с	Не более 5,8 с	<5,5	<5,8	Не более 5,2 с	Не более 5,5 с	<5,2	<5,5
		3	Сдано			5,5-5,2	5,8-5,5			5,2	5,5-5,2
		4	Сдано			5,1-5,0	5,5-5,2			5,1-4,9	5,1-5,0
		5	Сдано			>5,0	>5,2			>4,9	>5,0
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не дано	Не более 8,7 с	Не более 9,1 с	<8,7	<9,1	Не более 8,5 с	Не более 9,0 с	<8,5	<9,0
		3	Сдано			8,7-8,5	9,1-9,0			8,5-8,3	9,0-8,8
		4	Сдано			8,4-8,3	8,7-8,5			8,2-8,0	8,6-8,4
		5	Сдано			>8,3	>8,5			>8,0	>8,4
3	Бег на 1500 метров	2	Не дано	Не более 8.00 с	Не более 8.26 с	<8.00	<8.26	Не более 8.00 с	Не более 8.26 с	<8.00	<8.26
		3	Сдано			8.00-7.94	8.26-8.24			8.00-7.94	8.26-8.24
		4	Сдано			7.93-7.91	8.23-8.21			7.93-7.91	8.23-8.21
		5	Сдано			>7.91	>8.21			>7.91	>8.21
4	Прыжок в длину с места	2	Не дано	Не менее 175 см	Не менее 170 см	>175	>170	Не менее 180 см	Не менее 175 см	>180	>175
		3	Сдано			175-179	170-174			180-189	175-179
		4	Сдано			180-185	175-180			190-195	180-185
		5	Сдано			<185	<180			<195	<185
5	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не дано	не менее 20	Не менее 12	>20	>12	не менее 25	Не менее 15	>25	>15
		3	Сдано			20-25	9			25-29	15-17
		4	Сдано			26-30	10			30-35	18-20
		5	Сдано			<30	<10			<35	<20
6	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не дано	не менее +5 см	не менее +6 см	>5	>6	не менее +5 см	не менее +6 см	>5	>6
		3	Сдано			5-6	6-8			5-6	6-8
		4	Сдано			7-9	9-10			7-9	9-10
		5	Сдано			<9	<9			<9	<9
7	Подъем туловища из положения лежа на спине 1 мин	2	Не дано	не менее 36 раз	не менее 30 раз	>36	>30	не менее 36 раз	не менее 30 раз	>36	>30
		3	Сдано			36	30			36-38	30-32
		4	Сдано			37	31-33			39	33-36
		5	Сдано			<37	<33			<39	<36
СФП											
1	прыжки через скакалку (за 1 мин)	2	Не дано	Не менее 60 раз	Не менее 60 раз	>60	>60	Не менее 60 раз	Не менее 60 раз	>60	>60
		3	Сдано			60-64	60-64			60-64	60-64
		4	Сдано			65-70	65-70			65-70	65-70
		5	Сдано			<70	<70			<70	<70
2	Бросок набивного мяча 2 кг и.п. стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях	2	Не дано	Не менее 5 м	Не менее 4 м	>5	>4	Не менее 5 м	Не менее 4 м	>5	>4
		3	Сдано			5	4			6	4
		4	Сдано			6	5			7	5
		5	Сдано			<6	<5			<7	<5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта всестилевое каратэ, дисциплина "весовая категория"

п/п	Контрольные нормативы	Система оценки	СДАНО/ НЕ СДАНО	Этап подготовки									
				КПН		КН		КПН		КН			
				м	ж	ССМ-1		м	ж	м	ж	ССМ-2	
						м	ж					м	ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 4,7 с	Не более 5,5 с	<4,7	<5,5	Не более 4,7 с	Не более 5,5 с	<4,7	<5,5		
		3	Сдано			4,7-4,5	5,5-5,2			4,7-4,5	5,5-5,2		
		4	Сдано			4,4-4,3	5,1-5,0			4,4-4,3	5,1-5,0		
		5	Сдано			>4,3	>5,0			>4,3	>5,0		
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 7,6 с	Не более 8,7 с	<7,6	<8,7	Не более 7,6 с	Не более 8,7 с	<7,6	<8,7		
		3	Сдано			7,6-7,4	8,7-8,5			7,6-7,4	8,7-8,5		
		4	Сдано			7,3-7,2	8,4-8,2			7,3-7,2	8,4-8,2		
		5	Сдано			>7,1	>8,2			>7,1	>8,2		
3	Бег на 2000 метров	2	Не сдано	Не более 11.20 с	Не более 11.20 с	<11.20	<11.20	Не более 11.20 с	Не более 11.20 с	<11.20	<11.20		
		3	Сдано			11.20-11.18	11.20-11.18			11.20-11.18	11.20-11.18		
		4	Сдано			11.17-11.15	11.17-11.15			11.17-11.15	11.17-11.15		
		5	Сдано			>11.15	>11.15			>11.15	>11.15		
4	Бег на 3000 метров	2	Не сдано	Не более 14.30 с	Не более 14.30 с	<14.30	<14.30	Не более 14.30 с	Не более 14.30 с	<14.30	<14.30		
		3	Сдано			14.30-14.28	14.30-14.28			14.30-14.28	14.30-14.28		
		4	Сдано			14.27-14.25	14.27-14.25			14.27-14.25	14.27-14.25		
		5	Сдано			>14.25	>14.25			>14.25	>14.25		
5	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 210 см	Не менее 170 см	>210	>170	Не менее 210 см	Не менее 180 см	>210	>180		
		3	Сдано			210-215	170-174			210-215	180-189		
		4	Сдано			216-217	175-180			216-217	190-195		
		5	Сдано			<217	<180			<217	<195		
6	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	не менее 31	Не менее 11	>31	>11	не менее 31	Не менее 11	>31	>11		
		3	Сдано			31-33	11-13			31-33	11-13		
		4	Сдано			34-35	14-16			34-35	14-16		
		5	Сдано			<35	<16			<35	<16		
7	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +8 см	не менее +9 см	>8	>9	не менее +8 см	не менее +9 см	>8	>9		
		3	Сдано			8-10	9-10			8-10	9-10		
		4	Сдано			11-12	11-13			11-12	11-13		
		5	Сдано			<12	<13			<12	<13		
8	Подъем туловища из положения лежа на спине 1 мин	2	Не сдано	не менее 40 раз	не менее 36 раз	>40	>36	не менее 40 раз	не менее 36 раз	>40	>36		
		3	Сдано			40-44	36			40-44	36		
		4	Сдано			45-49	37			45-49	37		
		5	Сдано			<49	<37			<49	<37		
СФП													
1	Удары по снаряду руками за 10 с	2	Не сдано	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз	>12	>10	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз	>12	>10		
		3	Сдано			12-14	10-14			12-14	10-14		
		4	Сдано			15-17	15-17			15-17	15-17		
		5	Сдано			<17	<17			<17	<17		
2	Удары по снаряду ногами за 10 с	2	Не сдано	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз	>10	>8	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз	>10	>8		
		3	Сдано			10-14	8-10			10-14	8-10		
		4	Сдано			15-17	11-15			15-17	11-15		
		5	Сдано			<17	<15			<17	<15		
3	Удары по снаряду руками за 60 с	2	Не сдано	Не менее 70 раз	Не менее 60 раз	>70	>60	Не менее 70 раз	Не менее 60 раз	>70	>60		
		3	Сдано			70-74	60-64			70-74	60-64		
		4	Сдано			75-80	65-70			75-80	65-70		
		5	Сдано			<80	<70			<80	<70		
4	Удары по снаряду ногами за 60 с	2	Не сдано	Не менее 40 раз	Не менее 30 раз	>40	>30	Не менее 40 раз	Не менее 30 раз	>40	>30		
		3	Сдано			40-44	30-34			40-44	30-34		
		4	Сдано			45-50	35-40			45-50	35-40		
		5	Сдано			<50	<40			<50	<40		

в.к.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорт

п/п	Контрольные нормативы	Система оценив	СДАНО/НЕ СДАНО	Этап под			
				КПН		КН	
				м	ж	м	ж
						ССМ-1	
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 4,7 с	Не более 5,5 с	<4,7	<5,5
		3	Сдано			4,7-4,5	5,5-5,2
		4	Сдано			4,4-4,3	5,1-5,0
		5	Сдано			>4,3	>5,0
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 7,6 с	Не более 8,7 с	<7,6	<8,7
		3	Сдано			7,6-7,4	8,7-8,5
		4	Сдано			7,3-7,2	8,4-8,2
		5	Сдано			>7,1	>8,2
3	Бег на 2000 метров	2	Не сдано		Не более 11.20 с		<11.20
		3	Сдано				11.20-11.18
		4	Сдано				11.17-11.15
		5	Сдано				>11.15
4	Бег на 3000 метров	2	Не сдано	Не более 14.30 с		<14.30	
		3	Сдано			14.30-14.28	
		4	Сдано			14.27-14.25	
		5	Сдано			>14.25	
5	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 210 см	Не менее 170 см	>210	>170
		3	Сдано			210-215	170-174
		4	Сдано			216-217	175-180
		5	Сдано			<217	<180
6	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	не менее 31	Не менее 11	>31	>11
		3	Сдано			31-33	11-13
		4	Сдано			34-35	14-16
		5	Сдано			<35	<16
7	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +8 см	не менее +9 см	>8	>9
		3	Сдано			8-10	9-10
		4	Сдано			11-12	11-13
		5	Сдано			<12	<13
8	Подъем туловища из положения лежа на спине 1 мин	2	Не сдано	не менее 40 раз	не менее 36 раз	>40	>36
		3	Сдано			40-44	36
		4	Сдано			45-49	37
		5	Сдано			<49	<37
СФП							
1	прыжки через скакалку (за 1 мин)	2	Не сдано	Не менее 60 раз	Не менее 60 раз	>60	>60
		3	Сдано			60-64	60-64
		4	Сдано			65-70	65-70
		5	Сдано			<70	<70
2	Бросок набивного мяча 2 кг и.п. стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в	2	Не сдано	Не менее 5 м	Не менее 4 м	>5	>4
		3	Сдано			5	4
		4	Сдано			6	5
		5	Сдано			<6	<5

а всестилевое каратэ


ГОТОВКИ

КПН		КН	
		ССМ-2	
м	ж	м	ж
Не более 4,7 с	Не более 5,5 с	<4,7	<5,5
		4,7-4,5	5,5-5,2
		4,4-4,3	5,1-5,0
		>4,3	>5,0
Не более 7,6 с	Не более 8,7 с	<7,6	<8,7
		7,6-7,4	8,7-8,5
		7,3-7,2	8,4-8,2
		>7,1	>8,2
	Не более 11.20 с		<11.20
			11.20-11.18
			11.17-11.15
			>11.15
Не более 14.30 с		<14.30	
		14.30-14.28	
		14.27-14.25	
		>14.25	
Не менее 210 см	Не менее 180 см	>210	>180
		210-215	180-189
		216-217	190-195
		<217	<195
не менее 31	Не менее 11	>31	>11
		31-33	11-13
		34-35	14-16
		<35	<16
не менее +8 см	не менее +9 см	>8	>9
		8-10	9-10
		11-12	11-13
		<12	<13
не менее 40 раз	не менее 36 раз	>40	>36
		40-44	36
		45-49	37
		<49	<37
Не менее 60 раз	Не менее 60 раз	>60	>60
		60-64	60-64
		65-70	65-70
		<70	<70
Не менее 5 м	Не менее 4 м	>5	>4
		6	4
		7	5
		<7	<5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по виду спорта каратэ дисциплина "весовая категория"

п/п	Контрольные нормативы	Система оценивания	СДАНО/НЕ СДАНО	Этап подготовки							
				КПН		КН		КПН		КН	
				М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	Бег на 30 м	2	Не сдано	Не более 5,0 с	Не более 5,3 с	<5,0	<5,3	Не более 5,0 с	Не более 5,2 с	<5,0	<5,2
		3	Сдано			5,0-4,9	5,3-5,2			5,0-4,8	5,2-5,1
		4	Сдано			4,8-4,6	5,1-5,0			4,7-4,6	5,0-4,9
		5	Сдано			>4,6	>5,0			>4,5	>4,9
2	Челночный бег 3x10 м	2	Не сдано	Не более 8,3 с	Не более 8,7с	<8,3	<8,7	Не более 8,3 с	Не более 8,7с	<8,3	<8,7
		3	Сдано			8,3-8,2	8,7-8,6			8,3-8,2	8,7-8,6
		4	Сдано			8,1-8,0	8,5-8,3			8,1-8,0	8,5-8,3
		5	Сдано			>7,9	>8,2			>7,9	>8,2
3	Бег на 200 м	2	Не сдано	Не более 35 с	Не более 40 с	<35	<40	Не более 35 с	Не более 40 с	<35	<40
		3	Сдано			35-33	40-38			35-33	40-38
		4	Сдано			32-31	37-35			32-31	37-35
		5	Сдано			>30	>35			>30	>35
4	Подъем туловища из положения лежа на спине	2	Не сдано	Не менее 35 раз	Не менее 30 раз	>35	>30	Не менее 45 раз	Не менее 35 раз	>45	>35
		3	Сдано			35-38	30-34			45-48	35-37
		4	Сдано			39-44	35-40			49-50	38-39
		5	Сдано			<45	<41			<50	<41
5	Прыжок в длину с места	2	Не сдано	Не менее 190 см	Не менее 175 см	>190	>175	Не менее 190 см	Не менее 175 см	>190	>175
		3	Сдано			190-195	175-178			190-195	175-178
		4	Сдано			196-198	179-185			196-198	179-185
		5	Сдано			<198	<186			<198	<186
6	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	2	Не сдано	не менее +11см	не менее +15см	>11	>15	не менее +11см	не менее +15см	>11	>15
		3	Сдано			11	15			11	15
		4	Сдано			12	16			12	16
		5	Сдано			<12	<17			<12	<17
7	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	2	Не сдано	Не менее 30 раз	Не менее 25 раз	>30	>25	Не менее 25 раз	Не менее 20 раз	>25	>20
		3	Сдано			18-25	16-20			25-29	18-25
		4	Сдано			26-30	20-25			29-30	26-30
		5	Сдано			<30	<25			<31	<30
СФП											
1	Шпагат продольный	2	Не сдано	Не менее 180 градусов	Не менее 180 градусов	>180	>180	Не менее 180 градусов	Не менее 180 градусов	>180	>180
		3	Сдано			180	180			180	180
		4	Сдано			180	180			180	180
		5	Сдано			180	180			180	180
2	Шпагат поперечный	2	Не сдано	Не менее 180 градусов	Не менее 180 градусов	>180	>180	Не менее 180 градусов	Не менее 180 градусов	>180	>180
		3	Сдано			180	180			180	180
		4	Сдано			180	180			180	180
		5	Сдано			180	180			180	180
3	Техническое мастерство	2	Не сдано	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа		
		3	Сдано								
		4	Сдано								
		5	Сдано								

Лист согласования к документу № 15 от 25.10.2024
Инициатор согласования: Бузаев М.М. Директор
Согласование инициировано: 25.10.2024 08:46

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бузаев М.М.		 Подписано 25.10.2024 - 14:29	-