

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

Балльно-рейтинговая система оценки результатов нормативов (тестирование)

Правила оценивания результатов, поступающих для зачисления в группу этапа начальной подготовки 1 года обучения:

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям программы спортивной подготовки*, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования программы спортивной подготовки, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения поступающий должен набрать суммарно 14 баллов за 7 тестов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тесты ОФП и СФП					
			мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег на 30 м	сек	6.00	5.80	5.50	6.20	6.00	5.80
2.	Бег на 1000 м	мин, сек	5.50	5.45	5.40	6.20	6.15	6.10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	15	18	7	8	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	4	4.5	5	5	5.5	6
5.	Челночный бег 3х10 м	с	9.3	9.0	8.7	9.5	9.3	9.1
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	150	160	130	140	145
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	32	34	36	27	28	30

* Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ». Этап начальной подготовки (далее – программа спортивной подготовки).