

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«айкидо», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» *кабря* 2022 г. № *993*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«айкидо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	12,9	11,5	12,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	11,0	8,5	9,9
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	15	12
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	7	14	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее		не менее	
			130	125	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«айкидо», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «16» кабря 2022 г. № 993

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «айкидо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	--	--

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«айкидо», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 993

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			7.50	9.50
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			230	185
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			10	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«айкидо», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» *ноября* 2022 г. № *993*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,5
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	10.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	35
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	18
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			240	195
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			10	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			