

Приложение № 6
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 для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)						
3.1.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени			

3.2.	Прокат «змейкой» на колясках между 3 конусами	с	без учета времени	
3.3.	Бег на колясках на 200 м	мин, с	без учета времени	
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			3	2
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-3	-2
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м (или бег на колясках на 30 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	с	без учета времени	
4.2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.3.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами	с	без учета времени	
4.4.	Бег на 400 м (или бег на колясках на 400 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	без учета времени	
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			3	2
4.6.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
4.7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	

5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	2
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-1	-
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
6.1.	Бросок теннисного мяча вперед правой и левой руками	см	без учета результата	
6.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	95
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
7.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	без учета результата	
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			2	1
8.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			50	45
8.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			6	4
8.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90

Приложение № 7
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) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			10	12

3.2.	Челночный бег на колясках 3x10 м	с	не более	
			14	15
3.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м или бег на коляске на 30 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			7,30	8,00
4.2.	Челночный бег 3x10 м или челночный бег на коляске 3x10 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			13	14
4.3.	Бег на 400 м или бег на колясках на 400 м (в зависимости от степени поражения опорно- двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			3.00	3.30
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
4.5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			6	4
4.6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-1	1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12	13
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.00	2.30
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3

5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-	+2
6. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (5 бросков)	количество попаданий	не менее	
			2	2
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3	2,6
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96
9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,60	3
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			8	6
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
10.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
10.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа)				
11.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

11.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
-------	--	---

Приложение № 8
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) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
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 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40

2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			8	10
3.2.	Челночный бег на колясках 3x10м	с	не более	
			10	12
3.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			1.45	2.00
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			7	5
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-	1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,60	6,80
4.2.	Бег на коляске на 30 м	с	не более	
			7,20	7,40
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11	12
4.4.	Челночный бег на коляске 3x10 м	с	не более	
			9,20	11,20
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	
			6.00	6.30
4.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			7	5
4.7.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
4.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			2	3
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10	11
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.50	6.10
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	6

5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)	количество попаданий	не менее	
			4	3
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			102	99
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,40	3
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	99
9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3,60
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	105
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			14	10
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			99	94
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
10.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа)				
11.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.30	5.50
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
6.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 10 м (5 бросков)	количество попаданий	не менее	
			5	4
6.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			103	101
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
7.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3.60
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			103	101
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4,80	4,40
8.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
8.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			16	12
8.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	95
9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
9.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа)				
10.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			