

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"всестилевое каратэ", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 14 ноября 2025 г. № 960

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11

**3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"**

3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
3.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4

**4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"**

4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			4	3

**Приложение № 7**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"всестилевое каратэ", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 14 ноября 2025 г. № 960

**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 "всестилевое каратэ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,1
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			31	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			26	23
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				

3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Приложение № 8**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"всестилевое каратэ", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 14 ноября 2025 г. № 960

**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 "всестилевое каратэ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				
1.1.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.6.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.7.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.8.	Кросс на 3 км	мин, с	не более	

	(бег по пересеченной местности)		14.10	16.40
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками (за 60 с)	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 60 с)	количество раз	не менее	
			40	30
3.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Приложение № 9**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"всестилевое каратэ", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 14 ноября 2025 г. № 960

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "всестилевое каратэ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				
1.1.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.6.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
1.7.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
2.1.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.6.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
2.7.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				

3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			20	16
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3.3.	Удары по снаряду руками (за 60 с)	количество раз	не менее	
			80	60
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 60 с)	количество раз	не менее	
			60	50
3.5.	Бег 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	24
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			10	8
4.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,9
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			