

ФИЗИЧЕСКИЕ АТТЕСТАЦИОННЫЕ НОРМАТИВЫ

ФУСБ «АЛЛИГАТОР»

Физическая подготовка — неотъемлемая часть тренировочного процесса в УСБ «Аллигатор». Двигательные способности спортсмена проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых ученику.

10-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках (с 9 лет) – 5 раз.
2. Сед углом на полу – 30 секунд.
3. Приседания – 10 раз.
4. Подтягивания из виса на перекладине – 1 раз.
5. Поднимание ног из виса на перекладине – 2 раза
6. Стойка Шико Дачи – 1 минута.

9-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках(с 9 лет) – 10 раз.
2. Сед углом на полу – 45 секунд.
3. Приседания – 20 раз.
4. Подтягивания из виса на перекладине – 2 раза.
5. Поднимание ног из виса на перекладине – 4 раза.
6. Стойка Шико Дачи – 1 минута 30 секунд.

8-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках (с 9 лет) – 15 раз.
2. Сед углом на полу – 1 минута.
3. Приседания – 30 раз.
4. Подтягивания из виса на перекладине – 3 раза.
5. Поднимание ног из виса на перекладине – 6 раз.
6. Стойка Шико Дачи – 1 минут 45 секунд.
7. Отжимания из упора лежа на пальцах (с 10лет) – 5 раз.
8. Кумитэ(бой) – 1 время 2 минуты.

7-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках(с 9 лет) – 20 раз.
2. Сед углом на полу – 1 минута 15 секунд.
3. Отжимания из упора лежа, на пальцах(с 10 лет) – 10 раз.
4. Приседания – 40 раз.
5. Подтягивания из виса на перекладине – 5 раз.
6. Поднимание ног из виса на перекладине – 8 раз.
7. Стойка Шико Дачи – 2 минуты.
8. Кумитэ(бой) – 2 по 1 минуте.

6-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках – 25 раз.
2. Сед углом на полу – 1 минута 30 секунд.
3. Отжимания из упора лежа, на пальцах – 12 раз.
4. Приседания – 50 раз.
5. Подтягивания из виса на перекладине – 7 раз.
6. Поднимание ног из виса на перекладине – 10 раз.
7. Стойка Шико Дачи – 2 минуты 15 секунд.
8. Кумитэ(бой) – 3 по 1 минуте.

5-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках – 30 раз.
2. Сед углом на полу – 1 минута 45 секунд.
3. Отжимания из упора лежа, на пальцах – 15 раз.
4. Приседания – 75 раз.
5. Подтягивания из виса на перекладине – 10 раз.
6. Поднимание ног из виса на перекладине – 12 раз.
7. Стойка Шико Дачи – 2 минуты 30 секунд.
8. Кумитэ(бой) – 4 по 1 минуте.

4-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках – 35 раз.
2. Сед углом на полу – 2 минуты.
3. Отжимания из упора лежа, на пальцах – 17 раз.
4. Приседания – 100 раз.
5. Подтягивания из виса на перекладине – 12 раз.
6. Поднимание ног из виса на перекладине – 15 раз.
7. Стойка Шико Дачи – 3 минуты.
8. Кумитэ(бой) – 5 по 1 минуте.

3-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках – 40 раз.
2. Сед углом на полу – 2 минуты 15 секунд.
3. Отжимания из упора лежа, на пальцах – 20 раз.
4. Приседания – 125 раз.
5. Подтягивания из виса на перекладине – 14 раз.
6. Поднимание ног из виса на перекладине – 17 раз.
7. Стойка Шико Дачи – 3 минуты 30 секунд.
8. Кумитэ (бой)– 6 по 1 минуте.

2-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках – 45 раз.
2. Сед углом на полу – 2 минуты 30 секунд.
3. Отжимания из упора лежа, на пальцах – 25 раз.
4. Приседания – 150 раз.
5. Подтягивания из виса на перекладине – 16 раз.
6. Поднимание ног из виса на перекладине – 20 раз.
7. Стойка Шико Дачи – 4 минуты.
8. Кумитэ(бой) – 7 по 1 минуте.

1-й Кю:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках – 50 раз.
2. Сед углом на полу – 2 минуты 45 секунд.
3. Отжимания из упора лежа, на пальцах – 25 раз.
4. Приседания – 175 раз.
5. Подтягивания из виса на перекладине – 18 раз.
6. Поднимание ног из виса на перекладине – 25 раз.
7. Стойка Шико Дачи – 4 минуты 30 секунд.
8. Кумитэ(бой) – 10 по 1 минуте.

1-й Дан:

1. Отжимания из упора лежа, на кулаках – 75 раз.
2. Сед углом на полу – 3 минуты.
3. Отжимания из упора лежа, на пальцах – 30 раз.
4. Приседания – 200 раз.
5. Подтягивания из виса на перекладине – 20 раз.
6. Поднимание ног из виса на перекладине – 30 раз.
7. Стойка Шико Дачи – 5 минут.
8. Кумитэ(бой) – 15 по 1 минуте.

Примечание: Для девушек все нормативы сокращаются на 50%.