

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«кудо», утвержденному приказом
Минспорта России
от «31» октября 2022 г. № 873

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,0	6,1	5,7	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.40	6.30	5.10	6.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,3	9,6	8,8	9,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			12	7	17	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	31
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1