

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта
«рукопашный бой»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» ноября 2022 г. № 985

**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 «рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,00
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.45	5.00
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			22	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			