

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022г № 985

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			12,0	10,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			10	8