

Карате (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (уметь правильно выполнять упражнение от 1 раза)	
Отжимания от пола (не менее 15 раз)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	

Карате (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	

Карате (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	

Наклон вперед из положения сидя (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)
---	---

Карате (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Отжимания от пола (не менее 30 раз)	Отжимания от пола (не менее 22 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	

Карате (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 6 см)	

Карате (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	
Отжимания от пола (не менее 38 раз)	Отжимания от пола (не менее 26 раз)	

Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)
Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 6 см)

Карате (зачисление в группы Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	
Отжимания от пола (не менее 40 раз)	Отжимания от пола (не менее 28 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 43 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 38 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	

Карате (зачисление в группы ССМ-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Кандидат в мастера спорта
Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	
Отжимания от пола (не менее 45 раз)	Отжимания от пола (не менее 33 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	