

ВИД СПОРТА КИКБОКСИНГ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6с)	Бег 30 м (не более 6,2с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 16с.)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Тест 6		Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Быстрота	Бег 30 м (не более 5с.)	Бег 30 м (не более 5,6с.)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5с.)
Тест 3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Тест 6		Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Быстрота	Бег 30 м (не более 5с.)	Бег 30 м (не более 5,6с.)
Тест 2		Бег 100 м. (не более 14с.)	Бег 100 м. (не более 14с.)
Тест 3	Выносливость	Бег 1000 м. (не более 3мин.)	Бег 800 м. (не более 3мин.)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 13 раз)
Тест 6		Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 15 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см.)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8с.)	Бег 30 м (не более 5,6с.)
Тест 2		Бег 100 м. (не более 12,5с.)	Бег 100 м. (не более 14с.)
Тест 3	Выносливость	Бег 1000 м. (не более 2,8мин.)	Бег 800 м. (не более 3мин.)
Тест 4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 13 раз)
Тест 6		Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 16 раз)
Тест 7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см.)
Тест 8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Спортивный разряд	Мастер спорта России, МСМК	

