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

<b>№</b> п/п	Упражнения	Единица	Норматин обуче		Нормати года об	
11/11		измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м		не бо	лее	не бо	олее
1.1.	1.1. Бег на 30 м с	6,2	6,4	6,0	6,2	
1.2	Бег на 1000 м	NAME OF	не бо	лее	не бо	олее
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	6.30	7.80	6.10	7.60
1 2	Подтягивание из виса на	количество	не ме	енее	не ме	енее
1.3. высокой пе	высокой перекладине	раз	5	-	10	-
	Подтягивание из виса лежа	Колиноство	не ме	енее	не ме	енее
1.4.	на низкой перекладине 90 см	количество раз	1	10	-	15
1.5.	Сгибание и разгибание рук	количество	не ме	енее	не ме	енее
1.5.	в упоре лежа на полу	раз	12	8	22	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не ме	енее	не ме	енее

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)по виду спорта «кикбоксинг»

No	Vernoussyra	Единица	Норм	атив
$\Pi/\Pi$	Упражнения	измерения	юноши	девушки
	1. Нормативы общей физи	ической подготовк	ги	
1.1.	Бег на 60 м	0	не б	олее
1.1. Del Ha 00 M	С	8,8	10,1	
1.2.	Бег на 3000 м	Mari o	не б	олее
1.2.	<b>Вег на 3000 м</b>	мин, с	12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	Mari o	не б	олее
1.5.	<b>Вег на 2000 м</b>	мин, с	-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой	MOHIMOOTRO MOR	не м	енее
1.4.	перекладине	количество раз	14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой	колинаство воз	не менее	
1.5.	перекладине 90 см	количество раз	ı	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	MOHIMOOTRO MOR	не менее	
1.0.	полу	количество раз	42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя	014	не м	енее
1./.	ногами	СМ	180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не м	енее

	на спине за 1 мин			50	42	
	2. Нормативы специальной ф	изиче	ской подгот	овки		
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от лини см не более				олее	
2.1.	паха)		CM	15	10	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М		не менее		
2.2.	толчок наоивного мяча весом 3 кг с места			6,5	4,5	
2.3.	Volumento vileno do popular primaria de 2			не менее		
2.3.	Количество ударов по воздуху руками за 8 с	КОЛИ	чество раз	52	38	
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин	количество раз не менее 120 90		енее		
2.4.	руками и ногами			120	90	
	3. Уровень спортивной квалифика	ации (	спортивные	разряды)		
П	ериод обучения на этапе спортивной подготовк	и	Уровень о	спортивной ква	лификации	
			спортивные разряды «третий			
			юношеский спортивный разряд»,			
	До трех		«второй	второй юношеский спортивный		
			разряд», «первый юношеский			
			спортивный разряд»			
				ивные разряды		
	спортивный разг			івный разряд»,	«второй	
Свыше трех лет			-	спортивный разряд», «первый		
			СІ	іортивный разр	эяд»	

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

No॒			Норма	атив	
п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши/	девушки/	
11/11			мужчины	женщины	
	1. Нормативы оби	цей физической подгот	ОВКИ		
1.1.	Бег на 100 м	0	не более		
1.1.	Бег на 100 м	С	14,0	16,8	
1.2.	For yo 2000 M	Maria o	не более		
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	12.20	14.00	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой		не ме	нее	
1.3.	перекладине	количество раз	20	8	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	колинаство поз	не менее		
1.4.	лежа на полу	количество раз	55	30	
1.5	Прыжок в длину с места толчком		не менее		
1.5.	двумя ногами	210	185		
	Исходное положение: вис на		не ме	нее	
	перекладине хватом сверху, подъем				
1.6.	выпрямленных ног до касания	количество раз	20	10	
	перекладины в положение		20	10	
	«высокий угол»				

	2. Нормативы специа	альной физической под	готовки	
2.1.	Выполнение поперечного шпагата	21/	не бо	лее
2.1.	(от лини паха)	CM	5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг	М	не менее	
2.2.	с места		7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской	не менее		енее
2.3.	груше руками за 10 с	количество раз	62	48
2.4	Нанесение ударов по боксерскому		не менее	
2.4.	мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	142	116
	3. Уровень спортивной квал	пификации (спортивные	е разряды)	
	Спортивный разряд «	кандидат в мастера спор	рта»	

## 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 «кикбоксинг»

No			Норма	атив	
п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши/	девушки/	
11/11			мужчины	женщины	
	1. Нормативы обы	цей физической подгот			
1.1.	Бег на 100 м	c	не бо	лее	
1.1.	Dei na 100 M	C	13,2	14,0	
1.2.	Бег на 3000 м мин, с			не более	
1.2.	Dei Ha 3000 M	Wiffii, C	11.00	12.30	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой	не менее		нее	
1.5.	перекладине	количество раз	25	12	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не ме	нее	
1.7.	лежа на полу на кулаках	количество раз	70	50	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме	нее	
1.5.	двумя ногами	CM	250	200	
	Исходное положение: вис на		не ме	нее	
	перекладине хватом сверху, подъем	количество раз			
1.6.	выпрямленных ног до касания		20	12	
	перекладины в положение		20	12	
	«высокий угол»				
1.7	Толчок штанги с пола вверх на		не ме	нее	
1.7.	вытянутые руки за 1 мин (50% от веса обучающегося)	количество раз	20	14	
		альной физической под	готовки		
2.1	Выполнение поперечного шпагата	1	не бо	лее	
2.1.	(от лини паха)	СМ	0		
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг		не ме	нее	
۷.۷.	с места	М	10,0	8,0	
2.3.	Количество ударов по боксерской	количество раз	не ме	нее	

	груше руками за 10 с		68	52	
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому	WO HAMAGOTTO AGO	не менее		
	мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	184	121	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)					
Спортивное звание «мастер спорта России»					