

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

| №<br>п/п | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|          |                                                                                      |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1.1.     | Бег на 30 м                                                                          | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|          |                                                                                      |                      | 6,3                          | 6,5     | 5,9                             | 6,1     |
| 1.2.     | Бег на 1000 м                                                                        | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|          |                                                                                      |                      | 6,2                          | 6,4     | 5,41                            | 6,12    |
| 1.3.     | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине                                       | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |                                                                                      |                      | 2                            | -       | 4                               | -       |
| 1.4.     | Подтягивание из виса лежа<br>на низкой перекладине<br>90 см                          | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |                                                                                      |                      | -                            | 7       | -                               | 10      |
| 1.5.     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |                                                                                      |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 1.6.     | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |                                                                                      |                      | +2                           | +3      | +4                              | +5      |

**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»**

| №<br>п/п                                                | Упражнения                                              | Единица<br>измерения                                                                                                                | Норматив |         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | юноши    | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                |                                                         |                                                                                                                                     |          |         |
| 1.1.                                                    | Бег на 30 м                                             | с                                                                                                                                   | не более |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 5,9      | 6,1     |
| 1.2.                                                    | Бег на 1000 м                                           | мин, с                                                                                                                              | не более |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 5,41     | 6,12    |
| 1.3.                                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине             | количество раз                                                                                                                      | не менее |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 4        | -       |
| 1.4.                                                    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см   | количество раз                                                                                                                      | не менее |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | -        | 10      |
| 1.5.                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу          | количество раз                                                                                                                      | не менее |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 13       | 7       |
| 1.6.                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами             | см                                                                                                                                  | не менее |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 142      | 132     |
| 1.7.                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз                                                                                                                      | не менее |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 33       | 28      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки          |                                                         |                                                                                                                                     |          |         |
| 2.1.                                                    | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)          | см                                                                                                                                  | не более |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 15       | 10      |
| 2.2.                                                    | Толчок набивного мяча весом 3 кг с места                | м                                                                                                                                   | не менее |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 6,5      | 4,5     |
| 2.3.                                                    | Количество ударов по воздуху руками за 8 с              | количество раз                                                                                                                      | не менее |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 52       | 38      |
| 2.4.                                                    | Нанесение ударов по воздуху за 90 с руками и ногами     | количество раз                                                                                                                      | не менее |         |
|                                                         |                                                         |                                                                                                                                     | 120      | 90      |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |                                                         |                                                                                                                                     |          |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки          |                                                         | Уровень спортивной квалификации                                                                                                     |          |         |
| До трех                                                 |                                                         | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| Свыше трех лет                                          |                                                         | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |         |



**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»**

| №<br>п/п                                                | Упражнения                                                                                                                       | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | юноши    | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                |                                                                                                                                  |                      |          |         |
| 1.1.                                                    | Бег на 60 м                                                                                                                      | с                    | не более |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 8,1      | 9,5     |
| 1.2.                                                    | Бег на 2000 м                                                                                                                    | мин, с               | не более |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 8,00     | 9,55    |
| 1.3.                                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                      | количество раз       | не менее |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 13       | -       |
| 1.4.                                                    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                            | количество раз       | не менее |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | -        | 19      |
| 1.5.                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                   | количество раз       | не менее |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 37       | 16      |
| 1.6.                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                      | см                   | не менее |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 218      | 183     |
| 1.7.                                                    | Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» | количество раз       | не менее |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 20       | 10      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки          |                                                                                                                                  |                      |          |         |
| 2.1.                                                    | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)                                                                                   | см                   | не более |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 5        | 0       |
| 2.2.                                                    | Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места                                                                                       | м                    | не менее |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 7,0      | 5,0     |
| 2.3.                                                    | Количество ударов по боксерской груше за (10 с)                                                                                  | количество раз       | не менее |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 62       |         |
| 2.4.                                                    | Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку (за 120с) (не менее 6 ударов ногами)                                       | количество раз       | не менее |         |
|                                                         |                                                                                                                                  |                      | 142      | 116     |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |                                                                                                                                  |                      |          |         |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»           |                                                                                                                                  |                      |          |         |