

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 3

"30" _____ сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина

"30" _____ сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов

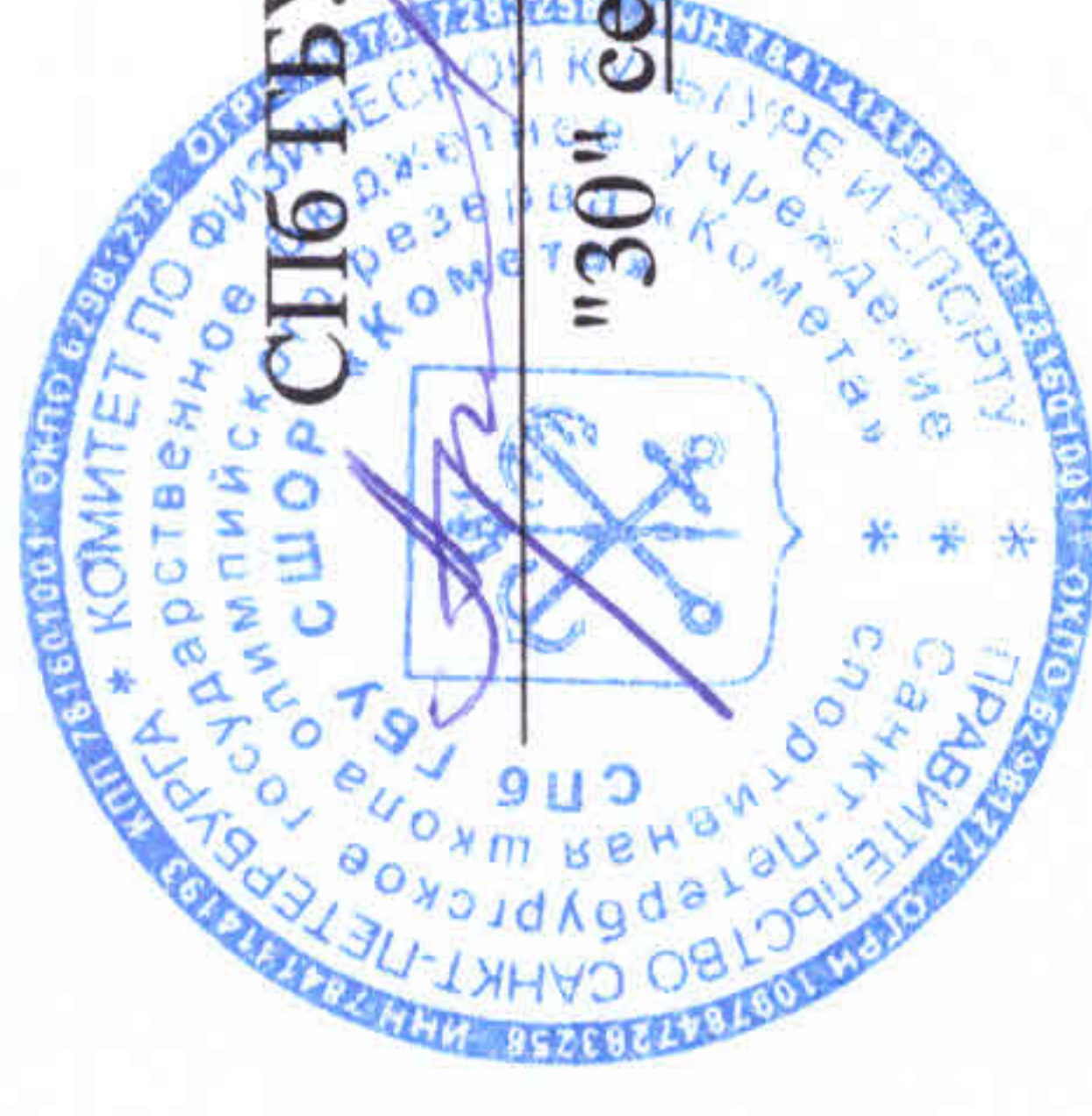
"30" _____ сентября 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета"

А.Х. Ариткулов

"30" _____ сентября 2021 года



Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2022 год в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» № 449 от 10.06.2014 и базовыми требованиями к программам спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта «кикбоксинг», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752

Начальная подготовка 3 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка (2 ступени)		спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки					
Быстрота	Бег 30 м	не более 7,0 с – 1 балл более 7,0 с - 0 баллов	не более 7,5 с – 1 балл более 7,5 с - 0 баллов	не более 5,6 с – 1 балл более 5,6 с - 0 баллов	не более 6,2 с – 1 балл более 6,2 с - 0 баллов
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 20,0 с – 1 балл более 20,0 с - 0 баллов	не более 22,0 с – 1 балл более 22,0 с - 0 баллов	не более 16,0 с – 1 балл более 16,0 с - 0 баллов	не более 16 с – 1 балл более 16 с - 0 баллов
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	9 мин – 1 балл менее 9 мин - 0 баллов	7 мин – 1 балл менее 7 мин - 0 баллов	10 мин – 1 балл менее 10 мин - 0 баллов	8 мин – 1 балл менее 8 мин - 0 баллов
Сила	Подтягивания на перекладине	не менее 1 раза – 1 балл менее 1 раза - 0 баллов		не менее 5 раза – 1 балл менее 5 раза - 0 баллов	
	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине		не менее 4 раза – 1 балл менее 4 раза - 0 баллов		не менее 2 раза – 1 балл менее 2 раза - 0 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раза – 1 балл менее 10 раза - 0 баллов	не менее 7 раза – 1 балл менее 7 раза - 0 баллов	не менее 15 раза – 1 балл менее 15 раза - 0 баллов	не менее 13 раза – 1 балл менее 13 раза - 0 баллов
	Подъем туловища в положении лежа	не менее 10 раза – 1 балл менее 10 раза - 0 баллов	не менее 8 раза – 1 балл менее 8 раза - 0 баллов	не менее 15 раза – 1 балл менее 15 раза - 0 баллов	не менее 13 раза – 1 балл менее 13 раза - 0 баллов
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 110 см – 1 балл менее 110 см - 0 баллов	не менее 100 см – 1 балл менее 100 см - 0 баллов	не менее 120 см – 1 балл менее 120 см - 0 баллов	не менее 110 см – 1 балл менее 110 см - 0 баллов

Иные спортивные нормативы			
Технико- тактическая подготовка	Комбинация прямых ударов руками в верхний уровень на месте (кол-во комбинаций)	2 комбинации подряд – 1 балл менее 2 комбинаций подряд - 0 баллов	3 комбинации подряд – 1 балл менее 3 комбинаций подряд - 0 баллов
	Комбинация прямых ударов ногами в верхний уровень на месте (кол-во комбинаций)	2 комбинации подряд – 1 балл менее 2 комбинаций подряд - 0 баллов	3 комбинации подряд – 1 балл менее 3 комбинаций подряд - 0 баллов
	Комбинация прямых ударов руками в средний уровень на месте (кол-во комбинаций)	2 комбинации подряд – 1 балл менее 2 комбинаций подряд - 0 баллов	3 комбинации подряд – 1 балл менее 3 комбинаций подряд - 0 баллов
	Комбинация прямых ударов ногами в средний уровень на месте (кол-во комбинаций)	2 комбинации подряд – 1 балл менее 2 комбинаций подряд - 0 баллов	3 комбинации подряд – 1 балл менее 3 комбинаций подряд - 0 баллов