

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

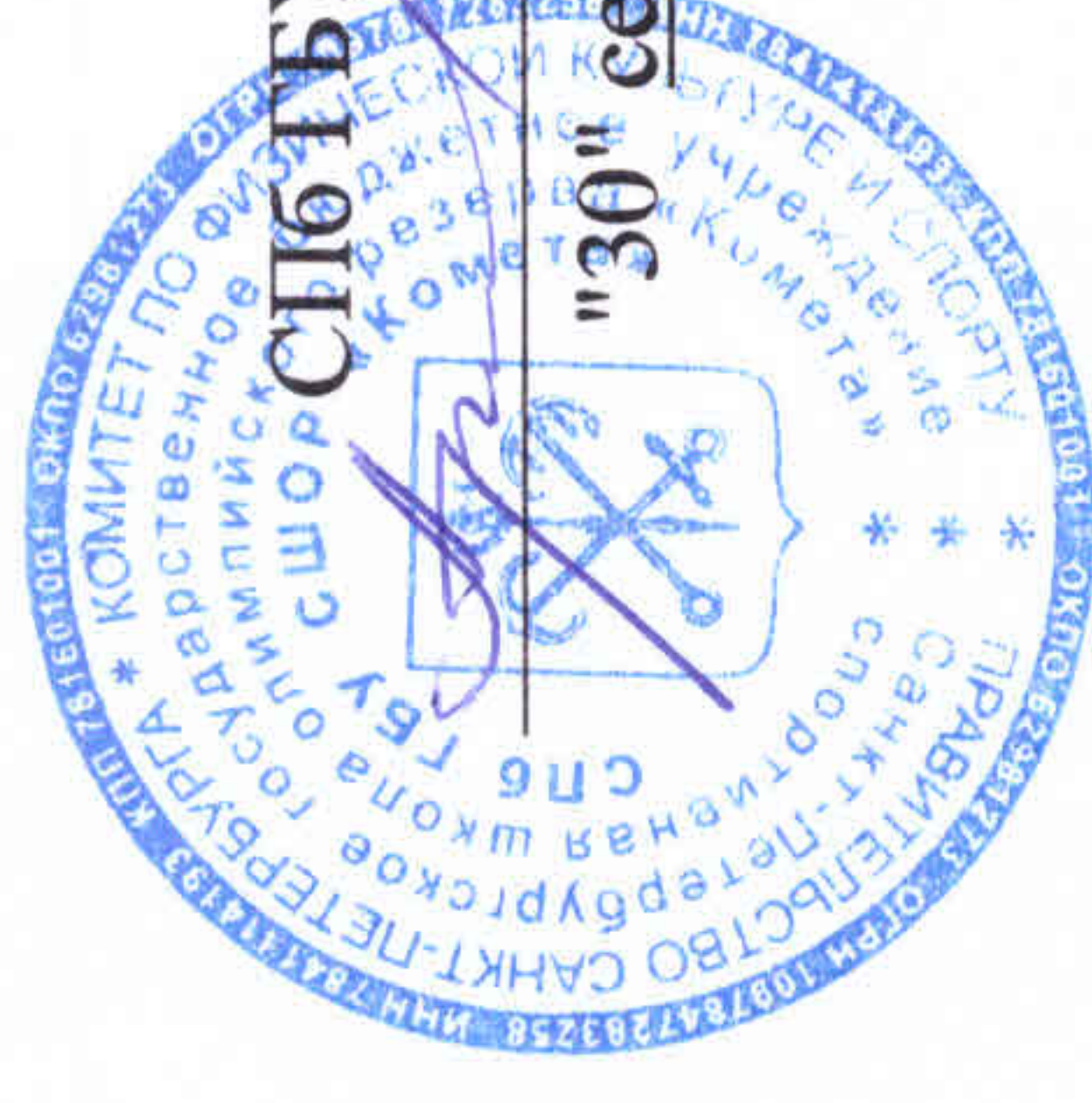
"30" сентября 2021 года

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**

Тренировочная группа спортивной специализации 2 и 3 года подготовки

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 6,0 с – 1 балл более 6,0 с - 0 баллов	не более 6,5 с – 1 балл более 6,5 с - 0 баллов	не более 5,0 с – 1 балл более 5,0 с - 0 баллов	не более 5,6 с – 1 балл более 5,6 с - 0 баллов
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 18,0 с – 1 балл более 18,0 с - 0 баллов	не более 20 с – 1 балл более 20 с - 0 баллов	не более 13,0 с – 1 балл более 13,0 с - 0 баллов	не более 13,5 с – 1 балл более 13,5 с - 0 баллов
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	10 мин – 1 балл менее 10 мин - 0 баллов	8 мин – 1 балл менее 8 мин - 0 баллов	12 мин – 1 балл менее 12 мин - 0 баллов	10 мин – 1 балл менее 10 мин - 0 баллов
Сила	Подтягивания на перекладине	не менее 5 раза – 1 балл менее 5 раза - 0 баллов		не менее 10 раза – 1 балл менее 10 раза - 0 баллов	
	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине		не менее 10 раза – 1 балл менее 10 раза - 0 баллов		не менее 8 раза – 1 балл менее 8 раза - 0 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 12 раза – 1 балл менее 12 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
	Подъем туловища в положении лежа	не менее 12 раза – 1 балл менее 12 раза - 0 баллов	не менее 10 раза – 1 балл менее 10 раза - 0 баллов	не менее 15 раза (за 30 с) – 1 балл менее 15 раза (за 30 с) - 0 баллов	не менее 15 раза (за 30 с) – 1 балл менее 15 раза (за 30 с) - 0 баллов

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см – 1 балл менее 120 см - 0 баллов	не менее 110 см – 1 балл менее 110 см - 0 баллов	не менее 130 см – 1 балл менее 130 см - 0 баллов	не менее 115 см – 1 балл менее 115 см - 0 баллов
Иные спортивные нормативы					
Технико-тактическая подготовка	Выполнение 2-х ударных и 3-х ударных комбинаций на месте и защитные действия (сек)	Выполнение комбинаций за 4 сек – 1 балл Выполнение комбинаций более 4 сек - 0 баллов	Выполнение комбинаций за 3 сек – 1 балл Выполнение комбинаций более 3 сек - 0 баллов		
	Выполнение 2-х ударных и 3-х ударных комбинаций в движении и защитные действия	С шагом, в челноке, в скачке – 1 балл не выполнение - 0 баллов	С шагом, в челноке, в скачке – 1 балл не выполнение - 0 баллов		
	Одиночные и контратакующие удары (кол-во раз за 10 сек)	5 раз – 1 балл менее 5 раз - 0 баллов	6 раз – 1 балл менее 6 раз - 0 баллов		