

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

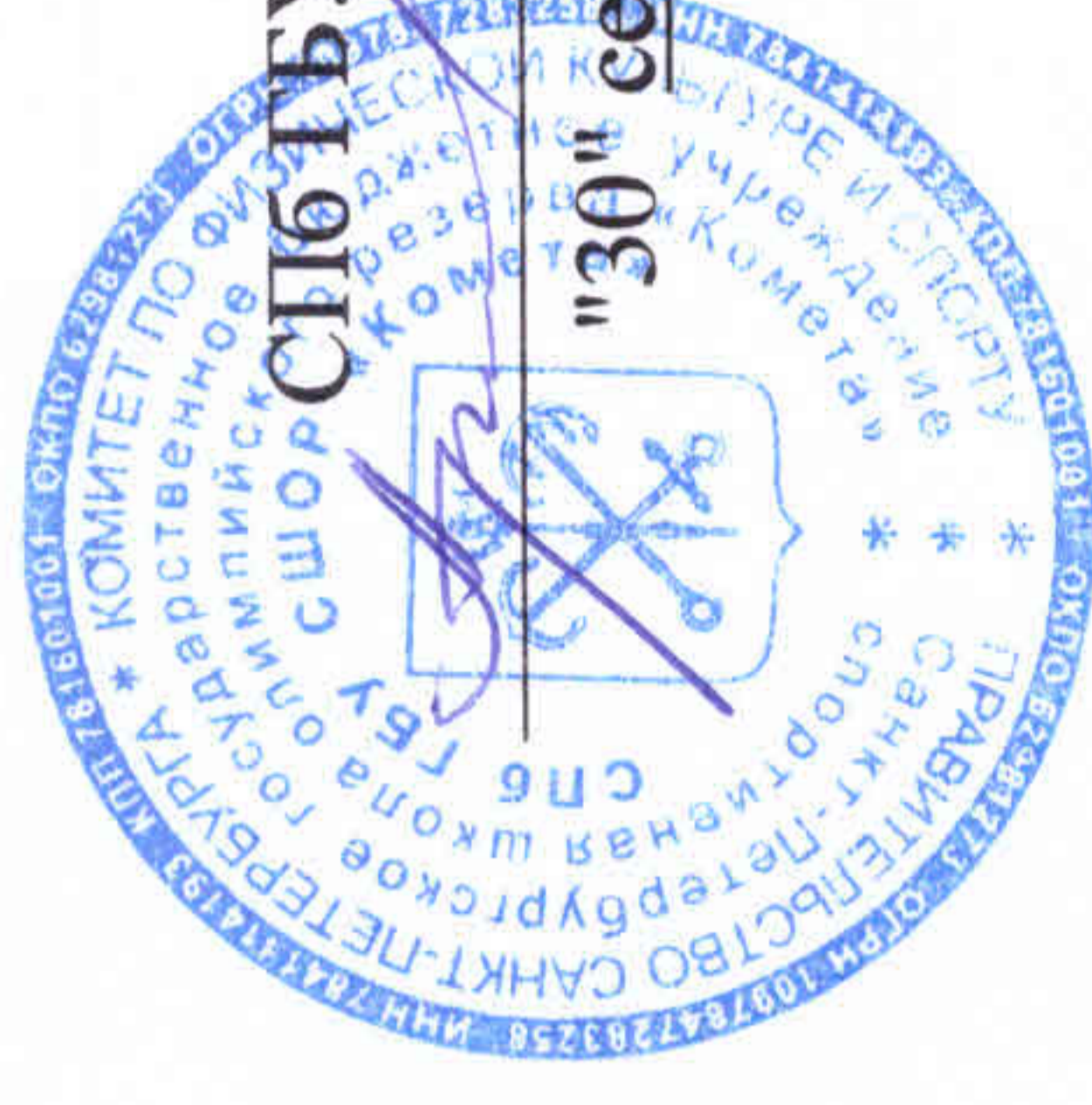
"30" сентября 2021 года

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

Группа высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической подготовки			
Быстрота	Бег 30 м	не более 4,8 с – 1 балл более 4,8 с - 0 баллов	не более 5,6 с – 1 балл более 5,6 с - 0 баллов
	Бег 100 м	не более 12,5 с более 12,5 с - 0 баллов	не более 14,0 с более 14,0 с - 0 баллов
	Бег 1000 м	не более 2,8 мин – 1 балл более 2,8 мин - 0 баллов	не более 3 мин – 1 балл более 3 мин - 0 баллов
Сила	Подтягивания на перекладине	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз - 0 баллов	не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз - 0 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз - 0 баллов	не менее 13 раз – 1 балл менее 13 раз - 0 баллов
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с	не менее 18 раз – 1 балл менее 18 раз - 0 баллов	не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз - 0 баллов
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 230 см – 1 балл менее 230 см - 0 баллов	не менее 210 см – 1 балл менее 210 см - 0 баллов
Иные спортивные нормативы			
Технико-тактическая подготовка	Выполнение двойных ударов рука+нога	5 серий за 10 сек – 1 балл менее 5 серий за 10 сек - 0 баллов	
	Выполнение двойных ударов нога+рука	5 серий за 10 сек – 1 балл менее 5 серий за 10 сек - 0 баллов	
	Выполнение серийных ударов и защитные действия от серийных ударов	5 серий за 15 сек – 1 балл менее 5 серий за 15 сек - 0 баллов	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		