

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня СОб (до года обучения) по виду спорта «кикбоксинг»

(Приложение № 6 ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив спортивной подготовки	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	6,2 и менее – выполнено более 6,2 – не выполнено	6,4 и менее – 1 балл более 6,4 – 0 баллов
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.30 – выполнено более 6.30 – не выполнено	не более 7.80 – выполнено более 7.80 – не выполнено
3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	5 и более – выполнено менее 5 – не выполнено	- -
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	10 и более – выполнено менее 10 – не выполнено
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12 раз и более– выполнено менее 12 – не выполнено	8 раз и более – выполнено менее 8 – не выполнено
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1 см – выполнено менее +1 – не выполнено	+3 см – выполнено менее +3 – не выполнено
7.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях		1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня СОб (до года обучения) по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив спортивной подготовки	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	6,0 и менее – выполнено более 6,0 – не выполнено	6,2 и менее – выполнено более 6,2 – не выполнено
2.	Бег на 1000 м	мин, с	6.10 и менее – выполнено более 6.10 – не выполнено	7.60 и менее – выполнено более 7.60 – не выполнено
3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	10 и более – выполнено менее 10 – не выполнено	- -
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	15 и более – выполнено менее 15 – не выполнено
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22 и более раз – выполнено менее 22 – не выполнено	13 и более раз – выполнено менее 13 – не выполнено
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3 см– выполнено менее +3 – не выполнено	+14 см– выполнено менее +14 – не выполнено
7.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях		2 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	2 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг»**
(Приложение № 7 ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	8,8 и менее – выполнено более 8,8 – не выполнено	10,1 и менее – выполнено более 10,1 – не выполнено
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40 – выполнено более 12.40 – не выполнено	- -
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 11.30 – выполнено более 11.30 – не выполнено
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	14 и более – выполнено менее 14 – не выполнено	- -
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	22 и более – выполнено менее 22 – не выполнено
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42 и более – выполнено менее 42 – не выполнено	16 и более – выполнено менее 16 – не выполнено
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180 и более – выполнено менее 180 – не выполнено	160 и более– выполнено менее 160 – не выполнено
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	50 и более – выполнено менее 50 – не выполнено	42 и более – выполнено менее 42 – не выполнено
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более 15– выполнено более 15 – не выполнено	не более 10– выполнено более 10 – не выполнено
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	6,5 и более – выполнено менее 6,5 – не выполнено	4,5 и более – выполнено менее 4,5 – не выполнено
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	52 и более – выполнено менее 52 – не выполнено	38 и более – выполнено менее 38 – не выполнено
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	120 и более – выполнено менее 120 – не выполнено	90 и более – выполнено менее 90 – не выполнено
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»**

(Приложение № 8 ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	14,0 и менее– выполнено более 14,0 – не выполнено	16,8 и менее– выполнено более 16,8 – не выполнено
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	12.20 и менее – выполнено более 12.20– не выполнено	14.00 и менее – выполнено более 14.00– не выполнено
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	20 и более – выполнено менее 20 – не выполнено	8 и более – выполнено менее 8 – не выполнено
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	55 и более – выполнено менее 55 – не выполнено	30 и более – выполнено менее 30 – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210 и более – выполнено менее 210 – не выполнено	185 и более– выполнено менее 185 – не выполнено
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	20 и более – выполнено менее 20 – не выполнено	10 и более – выполнено менее 10 – не выполнено
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	5 и менее – выполнено более 5 – не выполнено	0 – выполнено более 0 – не выполнено
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	7,0 и более – выполнено менее 7,0 – не выполнено	5,0 и более – выполнено менее 5,0 – не выполнено
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	62 и более – выполнено менее 62 – не выполнено	48 и более – выполнено менее 48 – не выполнено
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	142 и более – выполнено менее 142 – не выполнено	116 и более – выполнено менее 116 – не выполнено
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»**

(Приложение № 9 ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	13,2 и менее– выполнено более 13,2 – не выполнено	14,0 и менее– выполнено более 14,0 – не выполнено
1.2.	Бег на 3000 м	с	11.00 и менее – выполнено более 11.00– не выполнено	12.30 и менее – выполнено более 12.30– не выполнено
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	25 и более – выполнено менее 25 – не выполнено	12 и более – выполнено менее 12 – не выполнено
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	70 и более – выполнено менее 70 – не выполнено	50 и более – выполнено менее 50 – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250 и более – выполнено менее 250 – не выполнено	200 и более – выполнено менее 200 – не выполнено
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	20 и более – выполнено менее 20 – не выполнено	12 и более – выполнено менее 12 – не выполнено
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	0 – выполнено более 0 – не выполнено	0 – выполнено более 0 – не выполнено
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	10,0 и более – выполнено менее 10,0 – не выполнено	8,0 и более – выполнено менее 8,0 – не выполнено
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	68 и более – выполнено менее 68 – не выполнено	52 и более – выполнено менее 52 – не выполнено
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	184 и более – выполнено менее 184 – 0 баллов	121 и более – выполнено менее 121 – не выполнено
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»				