

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

А.Х. Ариткулов
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения кикбоксинга
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год
(контрольно-переводные нормативы по общей
и специальной физической подготовки)**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня СОб-1 (свыше 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 с – 3 балла 6,1 с – 2 балла 6,2 с – 1 балл 6,3 с – 0 баллов	6,2 с – 3 балла 6,3 с – 2 балла 6,4 с – 1 балл 6,5 с – 0 баллов
2.	Бег на 1000 м	мин, с	6,10 - 3 балла 6,20 - 2 балла 6,30 – 1 балл 6,40 – 0 баллов	7,60 - 3 балла 7,70 - 2 балла 7.80 – 1 балл 7,90 – 0 баллов
3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	14 раз - 3 балла 12 раз - 2 балла 10 раз– 1 балл 8 раза – 0 баллов	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	9 раз - 3 балла 7 раз - 2 балла 5 раз– 1 балл 3 раз– 0 баллов
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	16 раз - 3 балла 14 раз - 2 балла 12 раз – 1 балл 10 раз – 0 баллов	12 раз - 3 балла 10 раз - 2 балла 8 раз – 1 балл 6 раз – 0 баллов
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3 см - 3 балла + 2 см - 2 балла +1 см – 1 балл + 0 см – 0 баллов	+ 5 см - 3 балла + 4 см - 2 балла + 3 см – 1 балл +2 см – 0 баллов
7.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях		1 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов	1 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов
8.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня СОб-2, 3 (свыше 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	5,6 – 3 балла 5,8 – 2 балла 6,0– 1 балл 6,1 – 0 баллов	5,8 – 3 балла 6,0 – 2 балла 6,2 – 1 балл 6,3– 0 баллов
2.	Бег на 1000 м	мин, с	6,00 - 3 балла 6,05 - 2 балла 6,10 – 1 балл 6,15 – 0 баллов	7,50 - 3 балла 7,55 - 2 балла 7,60 – 1 балл 7,65 – 0 баллов
3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	14 раз - 3 балла 12 раз - 2 балла 10 раз – 1 балл 8 раза – 0 баллов	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	19 раз - 3 балла 17 раз - 2 балла 15 раз– 1 балл 13 раз– 0 баллов
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	26 раз - 3 балла 24 раз - 2 балла 22 раз – 1 балл 20 раз – 0 баллов	17 раз - 3 балла 15 раз - 2 балла 13 раз– 1 балл 11 раз– 0 баллов
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5 см - 3 балла +4 см - 2 балла +3 см – 1 балл +2– 0 баллов	+16 см - 3 балла + 15 см - 2 балла +14 см – 1 балл +13 см – 0 баллов
7.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях		1 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов	1 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов
8.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	8,4 - 3 балла 8,6 - 2 балла 8,8 – 1 балл 9,0 – 0 баллов	9,8 - 3 балла 10,0 - 2 балла 10,1– 1 балл 10,2 – 0 баллов
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	12.36 - 3 балла 12.38 - 2 балла 12.40 – 1 балл 12.42 – 0 баллов	- -
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	-	11.26 - 3 балла 11.28 - 2 балла 11.30 – 1 балл 11.32 – 0 баллов
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	18 раз – 3 балла 16 раз - 2 балла 14 раз – 1 балл 12 раз – 0 баллов	- -
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	26 раз - 3 балла 24 раза - 2 балла 22 раза – 1 балл 20 раз – 0 баллов
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	46 раз - 3 балла 44 раза – 2 балла 42 раз – 1 балл 40 раз – 0 баллов	20 раз - 3 балла 18 раз - 2 балла 16 раз – 1 балл 14 раз – 0 баллов
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	184 см - 3 балла 182 см - 2 балла 180 см – 1 балл 178 см – 0 баллов	164 см - 3 балла 162 см - 2 балла 160 см – 1 балл 158 см – 0 баллов
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	54 раза - 3 балла 52 раза - 2 балла 50 раз – 1 балл 48 раз – 0 баллов	46 раза - 3 балла 44 раза - 2 балла 42 раза – 1 балл 40 раз – 0 баллов

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	13 см - 3 балла 14 см - 2 балла 15 см – 1 балл 16 см – 0 баллов	8 см - 3 балла 9 см - 2 балла 10 см – 1 балл 11 см – 0 баллов
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	6,7 м - 3 балла 6, 6 м - 2 балла 6,5 м – 1 балл 6,4 м – 0 баллов	4,7 м - 3 балла 4,6 м - 2 балла 4,5 м – 1 балл 4,4 м – 0 баллов
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	56 раз - 3 балла 54 раза - 2 балла 52 раза – 1 балл 50 раз– 0 баллов	42 раза - 3 балла 40 раз - 2 балла 38 раз – 1 балл 36 раз – 0 баллов
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	124 раза - 3 балла 122 раза - 2 балла 120 раз – 1 балл 118 раз – 0 баллов	94 раза - 3 балла 92 раза - 2 балла 90 раз– 1 балл 88 раз – 0 баллов
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»		
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками				

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	13,6 - 3 балла 13,8 - 2 балла 14,0 – 1 балл 14,2 – 0 баллов	16,4 - 3 балла 16,6 - 2 балла 16,8 – 1 балл 16,6 – 0 баллов
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	12,16 - 3 балла 12,18 - 2 балла 12,20– 1 балл 12,22– 0 баллов	13,56 - 3 балла 13,58 - 2 балла 14,00– 1 балл 14,02– 0 баллов
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	24 раза - 3 балла 22 раза - 2 балла 20 раз – 1 балл 18 раз – 0 баллов	12 раз - 3 балла 10 раз - 2 балла 8 раз – 1 балл 6 раз – 0 баллов
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	59 раз - 3 балла 57 раз - 2 балла 55 раз– 1 балл 53 раза – 0 баллов	34 раза - 3 балла 32 раза - 2 балла 30 раз – 1 балл 28 раз – 0 баллов
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230 см - 3 балла 220 см - 2 балла 210 см– 1 балл 200 см – 0 баллов	195 см - 3 балла 190 см - 2 балла 185 см– 1 балл 180 см – 0 баллов
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	24 раза - 3 балла 22 раза - 2 балла 20 раз – 1 балл 18 раз – 0 баллов	14 раз - 3 балла 12 раз - 2 балла 10 раз – 1 балл 8 раз – 0 баллов
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	3 см - 3 балла 4 см - 2 балла 5 см – 1 балл 6 см – 0 баллов	0 – 3 балла 1 см - 2 балла 2 см – 1 балл
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	7,4 м - 3 балла 7,2 м - 2 балла 7,0 м – 1 балл 6,8 м – 0 баллов	5,4 м - 3 балла 5,2 м - 2 балла 5,0 м – 1 балл 4,8 м – 0 баллов

2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	66 раз - 3 балла 64 раза - 2 балла 62 раза – 1 балл 60 раз – 0 баллов	52 раза - 3 балла 50 раз - 2 балла 48 раз – 1 балл 46 раз – 0 баллов
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	146 раз - 3 балла 144 раза - 2 балла 142 раза – 1 балл 140 раз – 0 баллов	120 раз - 3 балла 118 раз - 2 балла 116 раз – 1 балл 114 раз – 0 баллов
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками				

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	12,58 с - 3 балла 13,0 с - 2 балла 13,2 с - 1 балл 13,4 с – 0 баллов	13,56 с - 3 балла 13,58 с - 2 балла 14,0 с – 1 балл 14,2 с – 0 баллов
1.2.	Бег на 3000 м	с	10,56 с - 3 балла 10,58 с - 2 балла 11,00 с – 1 балл 11,02 с – 0 баллов	12,56 с - 3 балла 12,58 с - 2 балла 12,30 с – 1 балл 12,32 с – 0 баллов
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	29 раз - 3 балла 27 раз - 2 балла 25 раз – 1 балл 23 раз – 0 баллов	16 раз - 3 балла 14 раз - 2 балла 12 раз – 1 балл 10 раз – 0 баллов
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	74 см - 3 балла 72 см - 2 балла 70 см – 1 балл 68 см – 0 баллов	54 см - 3 балла 52 см - 2 балла 50 см – 1 балл 48 см – 0 баллов
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	260 см - 3 балла 255 см - 2 балла 250 см – 1 балл 245 – 0 баллов	210 см - 3 балла 205 см - 2 балла 200 см – 1 балл 185 см – 0 баллов
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	24 раза - 3 балла 22 раза - 2 балла 20 раз – 1 балл 18 раз – 0 баллов	16 раз - 3 балла 14 раз - 2 балла 12 раз – 1 балл 10 раз – 0 баллов
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	0 см – 3 балла +1 см - 2 балла +2 см - 1 балл +3 см – 0 баллов	0 см – 3 балла +1 см - 2 балла +2 см - 1 балл +3 см – 0 баллов
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	10,10 м - 3 балла 10,05 м - 2 балла 10,0 м – 1 балл 9,95 м – 0 баллов	8,10 м - 3 балла 8,05 м - 2 балла 8,0 м – 1 балл 7,95 м – 0 баллов
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	72 раза - 3 балла 70 раз - 2 балла 68 раз – 1 балл 66 раз – 0 баллов	56 раз - 3 балла 54 раза - 2 балла 52 раза – 1 балл 50 раз – 0 баллов

2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	188 раз - 3 балла 186 раз - 2 балла 184 раза – 1 балл 182 раза – 0 баллов	125 раз - 3 балла 123 раза - 2 балла 121 раз – 1 балл 119 раз – 0 баллов
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»				
3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками				

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.