

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (М 5.3 с – 3 б; 5.6 с – 2 б; 5.9 с – 1 б Ж 5.5 с – 3 б; 5.8 с – 2 б; 6.1 с – 1 б)		Бег на 1 000 м. (М 5.35 с – 3 б 5.38 с – 2 б; 5.41 с – 1 б Д 6.06 с – 3 б 6.09 с – 2 б; 6.12 с – 1 б)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (М: 8 раз – 3 б 6 раз – 2 б 4 раза – 1 б)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3 б 12 раз – 2 б; 10 раз – 1 б)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М - 18 раз – 3 б 15 раз – 2 б; 13 раз – 1 б Д- 12 раз – 3 б 9 раз – 2 б; 7 раз – 1 б)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М: 150 см – 3 б 145 см – 2 б; 142 см – 1 б) (Д: 140 см – 3 б 135 см – 2 б; 132 см – 1 б)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (М: 40 раз – 3 б 36 раз – 2 б; 33 раза – 1 б; Ж 40 раз – 3 б 35 раз – 2 б; 28 раз – 1 б)		тест
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Велиев А.	5.5	3			10	3			18	3	162	3	42	3	+
2	Тимова А.	5.6	3					18	3	12	3	156	3	38	2	+
3	Гроздский Д.	5.4	3			11	3			20	3	158	3	41	3	+
4	Зралиш А.	5.3	3			12	3			19	3	160	3	43	3	+
5	Магомедов Д.	5.5	3			10	3			18	3	158	3	42	3	+
6	Оганесян С.	5.4	3			11	3			19	3	162	3	42	3	+
7	Зереведенков	5.3	3			12	3			18	3	161	3	41	3	+
8	Кивман Д.	5.5	3			12	3			19	3	160	3	42	3	+
9	Соколов О.	5.5	3			13	3			18	3	162	3	41	3	+
10	Вадакарц Р.	5.4	3			11	3			18	3	158	3	40	3	+
11	Тихоновский	5.5	3			11	3			18	3	154	3	42	3	+
12	Итова Эвел	5.7	3					18	3	12	3	155	3	41	3	+
13	Хайруллин	5.4	3			12	3			18	3	160	3	43	3	+
14	Шевченко	5.4	3			12	3			18	3	159	3	40	3	+

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

УТ(СС)-

Тренер

Подпись

Ваданов Р.С.

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) (М: 11см – 3 б 13 см – 2 б; 15см – 1 б Д: 6 см – 3 б 8 см – 2 б; 10 см – 1 б)		Толчок набивного мяча весом 3 кг с места (м) (М: 7м – 3 б; 6.8м – 2 б; 6.5м – 1 б Д: 5м – 3б; 4.8м – 2 б; 4.5м – 1б)		Количество ударов по воздуху руками (за 8 с) (М: 56 раз – 3 б; 54 раза – 2 б; 52 раза – 1б, Д: 42раза – 3 б; 40раз – 2б; 38 раз – 1 б)		Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами (М: 140 раз – 3 б 130 раз – 2 б; 120 раз – 1 б.) (Д: 110 раз – 3 б; 100 раз – 2 б; 90 раз – 1 б.)		Кол-во баллов
				Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Велиев А.	10	3	8	3	57	3	140	3	27
2	Глебова А	6	3	7	3	42	3	112	3	27
3	Графский	11	3	7	3	56	3	141	3	27
4	Драчун	10	3	8	3	57	3	140	3	27
5	Маломедов	9	3	9	3	56	3	141	3	27
6	Орнестян	10	3	8	3	56	3	142	3	27
7	Переведенцев	11	3	8	3	57	3	140	3	27
8	Ривинан Д.	10	3	7	3	58	3	140	3	27
9	Соколов О.	10	3	8	3	57	3	141	3	27
10	Табакан Р.	9	3	7	3	56	3	141	3	27
11	Тихоновский	10	3	8	3	57	3	142	3	27
12	Титова Э.	5	3	6	3	42	3	111	3	27
13	Хайруллин	11	3	10	3	56	3	141	3	27
14	Шевченко	10	3	8	3	56	3	142	3	27

Отделение

Группа

Дата

КИКБОКСИНГ

УТ(СС)- 3

Тренер

Подпись

Шевченко Р.С.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап СОБ - 2 (свыше года обучения) по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М (5,3 – 3б; 5,6 – 2б 5,9 – 1б) Д (5,5 – 3б.; 5,8 – 1б. 6,1 – 1б.)		Бег на 1000 м. (М: 5,36 – 3б., 5,38 – 2б., 5,41 – 1б.) (Д: 6,08 – 3б. 6,10 – 2б. 6,12 – 1б.)		Подтягивания из виса на высокой перекладине (м: 8 раз – 3б; 6 раз – 2б; 4 раз – 1б.)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3б; 12 раз – 2б; 10 раз – 1б.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М: 17раз-3б; 15раз-2б; 13раз-1б, Д: 11 раз-3б; 9 раз-2б; 7 раз-1б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +8 см – 3б., +6 см – 2б., +4 см – 1б.) (Д: +9см- 3б., +7см – 2б., +5 см – 1б.)		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Блестров Н	5,3	3	5,37	3	13	3			17	3	+8		+	30
2	Воложская	5,5	3	6,09	3	12	"	16	3	12	3	+9	3	+	30
3	Гушева	5,6	3	6,08	3			18	3	14	3	+9	3	+	30
4	Джуралов Д	5,4	3	5,36	3	12	3			19	3	+8	3	+	30
5	Дрозд Т.	5,5	3	5,37	3	10	3			17	3	+8	3	+	30
6	Жиделев Ф.	5,6	3	5,37	3	11	3			19	3	+8	3	+	30
7	Кадаму Н.	5,6	3	5,36	3	12	3			18	3	+8	3	+	30
8	Козловский	5,3	3	5,38	2	13	3			20	3	+8	3	+	30
9	Коваленко	5,4	3	5,36	2	14	3			18	3	+8	3	+	30
10	Куртень	5,6	3	5,37	3	12	3			17	3	+8	3	+	30
11	Левых М.	5,4	3	5,36	3	13	3			18	3	+8	3	+	30
12	Медведев	5,5	3	5,37	3	10	3			17	3	+8	3	+	30

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

СОБ-2

Дата

Тренер

Подпись

Абдиев

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап СОБ - 2 (свыше года обучения) по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М (5,3 – 3б; 5,6 – 2б 5,9 – 1б) Д (5,5 – 3б.; 5,8 – 1б. 6,1 – 1б.)		Бег на 1000 м. (М: 5.36 – 3б., 5.38 – 2б., 5.41 – 1б.) (Д: 6.08 – 3б. 6.10 – 2б. 6.12 – 1б.)		Подтягивания из виса на высокой перекладине (м: 8 раз – 3б; 6 раз – 2б; 4 раз – 1б.)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3б; 12 раз – 2б; 10 раз – 1б.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М: 17раз-3б; 15раз- 2б; 13раз-1б, Д: 11 раз-3б; 9 раз-2б; 7 раз-1б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +8 см – 3б., +6 см – 2б., +4 см – 1б.) (Д: +9см- 3б., +7см – 2б., +5 см – 1б.)		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Сугасян Б.	5.5	3	5.36	3	11	3			17	3	+8	3	+	30
2	Сугасян Д.	5.4	3	5.37	3	10	3			17	3	+8	3	+	30
3	Толмачев	5.3	3	5.36	3	12	3			17	3	+8	3	+	30
4	Шабарин	5.4	3	5.36	3	9	3			17	3	+8	3	+	30
5										17	3	+8	3	+	30
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

СОБ-2

Дата

Тренер

Подпись

Абдигиш Р.С.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА																
№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической подготовки												Кол-во баллов		
		Бег 60 м. (М: 7.6с – 3 б 7.8 с – 2 б. 8.1с – 1б. Д 9.0с – 3 б; 9.2с – 2 б; 9.5с– 1б)		Бег на 2 000 м. (М: 7.50с – 3б 7.55с – 2 б; 8.00с – 1б Д: 9.45с – 3б 9.50с – 2б, 9.55с – 1 б)		Подтягивание из виса на высокой перекладине М: 17 раз- 3б; 15 раз-2 б; 13 раз - 1б;		подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Д: 25 раз – 3б. 22раз – 2б. 19 раз- 1б		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М: 42 раза – 3б. 39раз – 2 б. 37 раз – 1б Ж: 20 раз – 3б 18 раз – 2 б. 16 раз– 1б)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М: 230– 3б. 220 -2 б. 218– 1б) (Д: 200 – 3б. 187 – 2б 183– 1б)			Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» (М: 25 раз – 3б 22 раза – 2б 20 раз– 1б) Д: 15 раз – 3б 12 раз – 2б. 10 раз – 1б)	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		Результат	Балл
1	Абакаров Абакар	7.5	3	7.40	3	19	3									
2	Белых Сергей	7.2	3	7.45	3	22	3			45	3	245	3	28	3	
3	Моисеенков Александр	7.3	3	7.48	3	24	3			48	3	256	3	26	3	
4	Панков Роман	7.1	3	7.30	3	23	3			45	3	248	3	27	3	
5	Ривман Максим	7.3	3	7.35	3	24	3			46	3	254	3	28	3	
6										47	3	252	3	27	3	
7																
8																

Отделение

Книгозна

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

ССМ

Дата

Тренер

Подпись

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) (М: 1см – 3б 3см – 2б, 5см – 1б Д: 0 см – 3б 2см – 2б 5 см – 1б)		Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места (м) (М: 8.0 м – 3б 7.5м – 2б 7.0м – 1б Д: 6.0м – 3б 5.5м – 2б 5.0м – 1б)		Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с) (М: 82раз – 3б 72раз – 2б 62раз – 1б) (Д: 68раз – 3б 58 раз – 2 балла 48 раз – 1б)		Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку (120с) (не менее 6 ударов ногами) (М: 162 раза – 3б 152раза – 2б 142раза – 1б) (Д: 136 раз – 3б 126 раз – 2б 116 раз – 1б)		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Абакаров Абакар	1	3	8.4	3	88	3	164	3	+	30
2	Белых Сергей	1	3	8.5	3	85	3	163	3	+	30
3	Моиссенков Александр	1	3	8.4	3	84	3	166	3	+	30
4	Панков Роман	1	3	8.2	3	85	3	166	3	+	30
5	Ривман Максим	1	3	8.3	3	86	3	167	3	+	30
6											
7											
8											

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

ССМ

Дата

Тренер

Подпись

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап СОБ - 2 (свыше года обучения) по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М (5,3 – 3б; 5,6 – 2б 5,9 – 1б) Д (5,5 – 3б; 5,8 – 1б; 6,1 – 1б.)		Бег на 1000 м. (М: 5,36 – 3б., 5,38 – 2б., 5,41 – 1б.) (Д: 6,08 – 3б. 6,10 – 2б. 6,12 – 1б.)		Подтягивания из виса на высокой перекладине (Д: 8 раз – 3б; 6 раз – 2б; 4 раз – 1б.)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3б; 12 раз – 2б; 10 раз – 1б.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М: 17раз-3б; 15раз-2б; 13раз-1б, Д: 11 раз-3б; 9 раз-2б; 7 раз-1б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +8 см – 3б., +6 см – 2б., +4 см – 1б.) (Д: +9см – 3б., +7см – 2б., +5 см – 1б.)		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Андреев Д	5,1	3	5,2	3	10	3			40	3	2	3		
2	Григорьев Д	5,5	2	6,15	1	2	1			20	3	2	3		
3	Доманский Д	5,0	3	5,23	3	8	3			40	3	6	2		
4	Ермаков Д	5,1	3	5,0	3	6	2			50	3	10	3		
5	Качинин Е.	5,3	3	5,15	3	8	3			45	3	8	3		
6	Исодаров А	5,3	3	4,9	3	10	3			50	3	8	3		
7	Оленев М	5,4	2	5,9	1	5	2			20	3	6	2		
8	Оленев Т	5,2	3	5,35	3	8	3			35	3	10	3		
9	Полевцов Е	5,3	3	5,71	3	6	2			40	3	8	3		
10	Рыбин М	5,1	3	5,12	3	10	3	10	3	50	3	8	3		
11															
12															

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

СОБ-2

Дата

4.05.2026

Тренер

Подпись

Пингустов А.В.
Пингустов

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) (М: 11 см – 3 б 13 см – 2 б; 15 см – 1 б Д: 6 см – 3 б 8 см – 2 б; 10 см – 1 б)		Толчок набивного мяча весом 3 кг с места (м) (М: 7м – 3 б; 6.8м – 2 б; 6.5м – 1 б Д: 5м – 3б; 4.8м – 2 б; 4.5м – 1б)		Количество ударов по воздуху руками (за 8 с) (М: 56 раз – 3 б; 54 раза – 2 б; 52 раза – 1б, Д: 42раза – 3 б; 40раз – 2б; 38 раз – 1 б)		Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами (М: 140 раз – 3 б 130 раз – 2 б; 120 раз – 1 б.) (Д: 110 раз – 3 б; 100 раз – 2 б; 90 раз – 1 б.)		Кол-во баллов
				Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Сауханов А	10 см	3	12 см	3	60	3	140	3	
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

Отделение

Группа

Дата

КИКБОКСИНГ

УТ(СС)-4

2.05.2026

Тренер

Подпись

Минтоба А. В.
Амин

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (М 5.3 с – 3 б; 5.6 с – 2 б; 5.9 с – 1 б Ж 5.5 с – 3 б; 5.8 с – 2 б; 6.1 с – 1 б)		Бег на 1 000 м. (М 5.35 с – 3 б 5.38 с – 2 б; 5.41 с – 1 б Д 6.06 с – 3 б 6.09 с – 2 б; 6.12 с – 1 б)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (М: 8 раз – 3 б 6 раз – 2 б 4 раза – 1 б)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3 б 12 раз – 2 б; 10 раз – 1 б)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М - 18 раз – 3б 15 раз – 2б; 13 раз – 1б Д- 12раз – 3б 9раз – 2б; 7раз – 1 б)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М: 150 см – 3б 145см – 2 б; 142см – 1 б) (Д: 140 см – 3 б 135 см – 2 б; 132 см – 1 б)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (М: 40 раз – 3б 36 раз – 2б; 33 раза – 1б; Ж 40 раз – 3б 35 раз – 2 б; 28 раз – 1б)		тест
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Сеуханов А	4,2	3	4,8	3	10	3			50	3	2,05	3	58	3	
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																

Отделение

Группа

КИКБОКСИНГ

УТ(СС)-4

Тренер

Подпись

Сеуханов А.А.

Сеуханов

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Нормативы общей физической подготовки														Кол-во баллов	
	Фамилия, имя	Бег 60 м. (М: 7.6с – 3 б 7.8 с – 2 б. 8.1с – 1б. Д 9.0с – 3 б; 9.2с – 2 б; 9.5с – 1б)		Бег на 2 000 м. (М: 7.50с – 3б 7.55с – 2 б; 8.00с – 1б Д; 9.45с – 3б 9.50с – 2б, 9.55с – 1 б)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (М: 20 и более, Д: 8 и более - 1 балл)		подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 25 раз – 3б. 22раз – 2б. 19 раз- 1б		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М: 42 раза – 3б. 39раз – 2 б. 37 раз – 1б Ж: 20 раз – 3б 18 раз – 2 б. 16 раз– 1б)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М: 230– 3б. 220 -2 б. 218– 1б) (Д: 200 – 3б. 187 – 2б 183– 1б)		Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» (М: 25 раз – 3б 22 раза – 2б 20 раз– 1б) Д: 15 раз – 3б 12 раз – 2б. 10 раз – 1б)		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат		Балл
1	Сутымов К	20	3			20	1			50	3	2.4	3	25	3	
2	Чсаяев А	6.2	3			20	1			50	3	2.51	3	25	3	
3	Мамеуов Ч	6.2	3			20	1			50	3	2.55	3	25	3	
4																
5																
6																
7																
8																

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

ССМ-3

Дата

4.05.2026

Тренер

Подпись

Сутымов А. Ч
Мамеуов

**НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) (М: 1см – 3б 3см – 2б, 5см – 1б Д: 0 см – 3б 2см – 2б 5 см – 1б)		Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места (м) (М: 8.0 м – 3б 7.5м – 2б 7.0м – 1б Д: 6.0м – 3б 5.5м – 2б 5.0м – 1б)		Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с) (М: 82раз – 3б 72раз – 2б 62раз – 1б) (Д: 68раз – 3б 58 раз – 2 балла 48 раз – 1б)		Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку (120с) (не менее 6 ударов ногами) (М: 162 раза – 3б 152раза – 2б 142раза – 1б) (Д: 136 раз – 3б 126 раз – 2б 116 раз – 1б)		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Сулaimов И	5	1	10	3	85	3	165	3		
2	Усаяев А	5	1	10	3	85	3	120	3		
3	Мамедов Ч	5	1	10	3	90	3	180	3		
4											
5											
6											
7											
8											

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

ССМ-3

Дата

4.05 2026

Тренер

Умаров А.У

Подпись

Умаров

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (М 5.3 с – 3 б; 5.6 с – 2 б; 5.9 с – 1 б Ж 5.5 с – 3 б; 5.8 с – 2 б; 6.1 с – 1 б)		Бег на 1 000 м. (М 5.35 с – 3 б 5.38 с – 2 б; 5.41 с – 1 б Д 6.06 с – 3 б 6.09 с – 2 б; 6.12 с – 1 б)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (М: 8 раз – 3 б 6 раз – 2 б 4 раза – 1 б)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3 б 12 раз – 2 б; 10 раз – 1 б)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М - 18 раз – 3б 15 раз – 2б; 13 раз – 1б Д- 12раз – 3б 9раз – 2б; 7раз – 1 б)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М: 150 см – 3б 145см – 2 б; 142см – 1 б) (Д: 140 см – 3 б 135 см – 2 б; 132 см – 1 б)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (М: 40 раз – 3б 36 раз – 2б; 33раза – 1б; Ж 40 раз – 3б 35 раз – 2 б; 28 раз – 1б)		тест
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Бочков А.	5.0	3	5.25	3	10	3			18	3	1.45	2	40	3	
2	Засухин А.	-	-	-	-	-	-			-	-	-	-	-	-	
3	Давыдов А.	6.8	1	5.40	2	4	1			20	3	1.60	3	30	1	
4	Евдокимов В.	4.9	3	5.00	3	10	3			20	3	2.05	3	40	3	
5	Клеуко И.	4.8	3	5.00	3	10	3			20	3	2.00	3	40	3	
6	Коваленко С.	6.0	1	5.40	2	2	1			15	2	1.50	3	30	1	
7	Маириков М.	4.9	3	5.20	3	10	3			20	3	1.80	3	40	3	
8	Морозов Т.	4.8	3	5.00	3	10	3			20	3	2.00	3	35	2	
9	Мусатаев Д.	4.4	3	4.45	3	10	3			20	3	2.05	3	40	3	
10	Рубцов Д.	5.0	3	5.40	2	6	2			20	3	1.85	3	30	1	
11	Давыдов Арт.	6.0	1	5.39	2	6	2			15	2	1.40	3	30	1	
12	Плотников Е.	5.5	2	5.30	3	6	2			15	2	1.40	3	35	2	
13																
14																

Отделение

КИКБОКСИНГ

Тренер

Мельников Р.А.

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) (М: 11 см – 3 б 13 см – 2 б; 15 см – 1 б Д: 6 см – 3 б 8 см – 2 б; 10 см – 1 б)		Толчок набивного мяча весом 3 кг с места (м) (М: 7м – 3 б; 6.8м – 2 б; 6.5м – 1 б Д: 5м – 3б; 4.8м – 2 б; 4.5м – 1б)		Количество ударов по воздуху руками (за 8 с) (М: 56 раз – 3 б; 54 раза – 2 б; 52 раза – 1б, Д: 42раза – 3 б; 40раз – 2б; 38 раз – 1 б)		Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами (М: 140 раз – 3 б 130 раз – 2 б; 120 раз – 1 б.) (Д: 110 раз – 3 б; 100 раз – 2 б; 90 раз – 1 б.)		Кол-во баллов
				Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Бочков М.	5 см	3 б	7	3	< 50	1	> 140	3	10
2	Засухин А.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Давыдов А.М.	> 15 см	1 б	> 7	3	< 50	1	-	-	-
4	Евдокимов В.	10 см	3 б	> 7	3	> 56	3	132	2	7
5	Жлеуко И.	10 см	3 б	> 7	3	> 56	3	> 140	3	12
6	Коваленко С.	> 15	1	> 7	3	< 50	1	> 140	3	12
7	Маиришев М.	9	3	> 7	3	< 50	1	> 140	3	8
8	Морозов Т.	12	2	> 7	3	< 50	1	> 140	3	10
9	Мухоматов Д.М.	6	3	> 7	3	< 50	1	> 140	3	9
10	Рубцов Д.	11	3	> 7	3	> 56	3	> 140	3	12
11	Давыдов А.А.	10	3	6.5	1	< 50	1	> 140	3	10
12	Плотников И.	> 15	1	> 7	3	< 50	1	126	1	6
13						< 50	1	> 140	3	8
14										

Отделение

Группа

Дата

КИКБОКСИНГ

УТ(СС)-

16.05.26

Тренер

Подпись

Сидоркин К.А.

[Подпись]

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п		Нормативы общей физической подготовки														Кол-во баллов	
		Фамилия, имя	Бег 60 м. (М: 7.6с – 3 б 7.8 с – 2 б. 8.1с – 1б. Д 9.0с – 3 б; 9.2с – 2 б; 9.5с– 1б)		Бег на 2 000 м. (М: 7.50с – 3б 7.55с – 2 б; 8.00с – 1б Д: 9.45с – 3б 9.50с – 2б, 9.55с – 1 б)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (М: 20 и более, Д: 8 и более - 1 балл)		подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 25 раз – 3б. 22раз – 2б. 19 раз- 1б		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М: 42 раза – 3б. 39раз – 2 б. 37 раз – 1б Ж: 20 раз – 3б 18 раз – 2 б. 16 раз– 1б)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М: 230– 3б 220 - 2 б. 218– 1б) (Д: 200 – 3б 187 – 2б 183– 1б)		Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» (М: 25 раз – 3б 22 раза – 2б 20 раз– 1б) Д: 15 раз – 3б 12 раз – 2б 10 раз – 1б)		
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат		Балл
1	Цыганов Олег	7.1	2	7.50	3	20	3			42	3	2.35	3	25	3	17	
2	Решетников Д.	7.3	2	7.30	3	20	3			42	3	2.25	2	25	3	16	
3	Паршаков С.	7.3	2	7.40	3	20	3			42	3	2.30	3	25	3	17	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

ССМ - 1 ССМ - 2

Дата

16.05.26

Тренер

Михайленко Н.А.

Подпись

Цыганов О.А.

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) (М: 1см – 3б 3см – 2б, 5см – 1б Д: 0 см – 3б 2см – 2б 5 см – 1б)		Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места (м) (М: 8.0 м – 3б 7.5м – 2б 7.0м – 1б Д: 6.0м – 3б 5.5м – 2б 5.0м – 1б)		Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с) (М: 82раз – 3б 72раз – 2б 62раз – 1б) (Д: 68раз – 3б 58 раз – 2 балла 48 раз – 1б)		Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку (120с) (не менее 6 ударов ногами) (М: 162 раза – 3б 152раза – 2б 142раза – 1б) (Д: 136 раз – 3б 126 раз – 2б 116 раз – 1б)		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Игнатев Д.	0см	3	7.8м.	3	64	1	7162	3		10
2	Решетников Д.	>5см	1	>8м.	3	72	2	7162	3		9
3	Ларшаков С.	>5см	1	>8м.	3	83	3	7162	3		10
4											
5											
6											
7											
8											

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

ССМ-1 ССМ-2

Дата

16.05.26

Тренер

Шелайкин К. А.

Подпись



НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации) *СОФ-5*

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (М 5.3 с – 3 б; 5.6 с – 2 б; 5.9 с – 1 б Ж 5.5 с – 3 б; 5.8 с – 2 б; 6.1 с – 1 б)		Бег на 1 000 м. (М 5.35 с – 3 б 5.38 с – 2 б; 5.41 с – 1 б Д 6.06 с – 3 б 6.09 с – 2 б; 6.12 с – 1 б)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (М: 8 раз – 3 б 6 раз – 2 б 4 раза – 1 б)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3 б 12 раз – 2 б; 10 раз – 1 б)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М - 18 раз – 3б 15 раз – 2б; 13 раз – 1б Д- 12раз – 3б 9раз – 2б; 7раз – 1 б)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М: 150 см – 3б 145см – 2 б; 142см – 1 б) (Д: 140 см – 3 б 135 см – 2 б; 132 см – 1 б)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (М: 40 раз – 3б 36 раз – 2б; 33 раза – 1б; Ж 40 раз – 3б 35 раз – 2 б; 28 раз – 1б)		тест
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Бельков Антон	4.8	3	4.30	3	10	3			20	3	2.10	3	40	3	
2	Петросян Александр	4.8	3	5.00	3	10	3			20	3	2.18	3	40	3	
3	Сигинелузе Марк	5.3	3	4.50	3	8	3			20	3	2.05	3	37	2	
4	Чукеева Мария	6.0	3	5.30	3			15	3	12	3	1.80	3	30	1	
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																

Отделение

КИКБОКСИНГ

Тренер

Чесноков К.А.

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) (М: 11см – 3 б 13 см – 2 б; 15см – 1 б Д: 6 см – 3 б 8 см – 2 б; 10 см – 1 б)		Толчок набивного мяча весом 3 кг с места (м) (М: 7м – 3 б; 6.8м- 2 б; 6.5м – 1 б Д: 5м – 3б; 4.8м – 2 б; 4.5м – 1б)		Количество ударов по воздуху руками (за 8 с) (М: 56 раз – 3 б; 54 раза – 2 б; 52 раза – 1б, Д: 42раза – 3 б; 40раз – 2б; 38 раз – 1 б)		Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами (М: 140 раз – 3 б 130 раз – 2 б; 120 раз – 1 б.) (Д: 110 раз – 3 б; 100 раз – 2 б; 90 раз – 1 б.)		Кол-во баллов
				Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Бельков Антон	13см	2	> 10 м.	3	59	3	> 140	3	
2	Петросян Ал-др	9см	3	> 10 м.	3	62	3	> 140	3	
3	Согинемурзе Марк	18см	1	> 10 м.	3	52	1	> 140	3	
4	Зукаева Мария	10см	1	> 5 м	3	40	2	> 110	3	
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

Отделение

Группа

Дата

КИКБОКСИНГ

УТ(СС)- СОН-5

16.05.26

Тренер

Подпись

Шемикин К.А.

[Подпись]

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап СОБ - 2 (свыше года обучения) по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М (5,3 – 36; 5,6 – 2 б 5,9 – 1 б) Д (5,5 – 3 б.; 5,8 – 1б. 6,1 – 1 б.)		Бег на 1000 м. (М: 5,36 – 3 б., 5,38 – 2 б., 5,41 – 1б.) (Д: 6,08 – 3 б. 6,10 – 2 б. 6,12 – 1 б)		Подтягивания из виса на высокой перекладине (Д: 8 раз – 3б; 6 раз – 2б; 4 раз – 1 б.)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3б; 12 раз – 2б; 10 раз – 1 б.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М: 17раз-3б; 15раз- 2б; 13раз-1б, Д: 11 раз-3б; 9 раз-2б; 7 раз-1б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +8 см – 3б., +6 см- 2б., +4 см- 1б.) (Д: +9см- 3б., +7см – 2б., +5 см – 1б.)		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Булмасов Арсентий	5,0 сек	3б	5,28 мин	3б	13 раз	3б	41 раз	3б	41 раз	3б	+8 см	3б	сдал	18б
2	Каварин Михаил	5,3 сек	3б	5,36 мин	3б	10 раз	3б	33 раз	3б	18 раз	3б	+10 см	3б	сдал	18б
3	Котков Кристиан	5,0 сек	3б	6,01 мин	3б	8 раз	3б	22 раз	3б	19 раз	3б	+13 см	3б	сдал	18б
4	Муромов Роман	5,2 сек	3б	5,2 мин	3б	13 раз	3б	38 раз	3б	29 раз	3б	+8 см	3б	сдал	18б
5	Начилов Степан	5,0 сек	3б	5,2 мин	3б	15 раз	3б	40 раз	3б	37 раз	3б	+11 см	3б	сдал	18б
6	Ратаев Федор	5,3 сек	3б	5,3 мин	3б	11 раз	3б	35 раз	3б	31 раз	3б	+13 см	3б	сдал	18б
7	Семёнов Данил	5,3 сек	3б	5,36 мин	3б	8 раз	3б	30 раз	3б	17 раз	3б	+9 см	3б	сдал	18б
8	Семёнов Дмитрий	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -
9	Уткин Данил	5,5 сек	3б	6,03 мин	3б	8 раз	3б	29 раз	3б	19 раз	3б	+10 см	3б	сдал	18б
10	Филатов Иван	5,2 сек	3б	5,2 мин	3б	14 раз	3б	31 раз	3б	36 раз	3б	+12 см	3б	сдал	18б
11	Шанирова Алия	5,2 сек	3б	5,9 мин	3б	10 раз	3б	35 раз	3б	19 раз	3б	+15 см	3б	сдал	18б
12	Нагиев Иван	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

СОБ-2

Дата

14.05.2026г.

Тренер

Подпись

Никандров Ю.С.
Мороз

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап СОБ-3
(свыше года обучения) по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М (5.5 – 3 б. 5.7 – 2 б. 5.9 – 1 б.) Д (5.7 – 3 б. 5.9 – 2 б. 6.1 – 1 б.)		Бег на 1000 м. (М: 5.36 – 3 б., 5.38 – 2 б., 5.41 – 1 б.) (Д: 6.05 – 3 б., 6.10 – 2 б., 6.12 – 1 б.)		Подтягивания из виса на высокой перекладине (М: 8 раз – 3 б.; 6 раз – 2 б.; 4 раз – 1 б.)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3 б.; 12 раз – 2 б.; 10 раз – 1 б.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М: 17 раз – 3 б.; 15 раз – 2 б.; 13 раз – 1 б.; Д: 11 раз – 3 б.; 9 раз – 2 б.; 7 раз – 1 б.)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +8 см – 3 б., +6 см – 2 б., +4 см – 1 б.) (Д: +9 см – 3 б., +7 см – 2 б., +5 см – 1 б.)		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Бекташев Богдан	5,6 см	3б	5,35 мин	3б	8 раз	3б	25 раз	3б	18 раз	3б	+8 см	3б	сдал	18б
2	Горбенко Ярослав	5,0 см	3б	5,15 мин	3б	12 раз	3б	35 раз	3б	30 раз	3б	+13 см	3б	сдал	18б
3	Дулатов Даше	5,1 см	3б	5,07 мин	3б	12 раз	3б	48 раз	3б	38 раз	3б	+9 см	3б	сдал	18б
4	Ивсанов Федор	5,6 см	3б	5,2 мин	3б	10 раз	3б	44 раз	3б	31 раз	3б	+12 см	3б	сдал	18б
5	Маджидов Дилмур	5,0 сек	3б	5,1 мин	3б	19 раз	3б	56 раз	3б	49 раз	3б	+12 см	3б	сдал	18б
6	Никануров Артем	5,1 см	3б	5,2 мин	3б	18 раз	3б	60 раз	3б	51 раз	3б	+15 см	3б	сдал	18б
7	Попов Андрей	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
8	Пряжников Кая	5,2 см	3б	6,01 мин	3б	9 раз	3б	28 раз	3б	19 раз	3б	+16 см	3б	сдал	18б
9	Рагим Дмитрий	5,6 см	3б	5,3 мин	3б	12 раз	3б	53 раз	3б	39 раз	3б	+19 см	3б	сдал	18б
10	Ратуши Александр	5,6 см	3б	5,1 мин	3б	15 раз	3б	49 раз	3б	35 раз	3б	+14 см	3б	сдал	18б
11	Филипп Софья	5,7 см	3б	6,04 мин	3б	10 раз	3б	34 раз	3б	30 раз	3б	+21 см	3б	сдал	18б
12	Ветуге Александр	5,1 см	3б	5,0 мин	3б	18 раз	3б	53 раз	3б	41 раз	3б	+21 см	3б	сдал	18б

Отделение

КИКБОКСИНГ

Группа

СОБ-3

Дата

23.05.2026г.

Тренер

Подпись

Никануров Д.П.

(подпись)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (М 5.3 с – 3 б; 5.6 с – 2 б; 5.9 с – 1 б Ж 5.5 с – 3 б; 5.8 с – 2 б; 6.1 с – 1 б)		Бег на 1 000 м. (М 5.35 с – 3 б 5.38 с – 2 б; 5.41 с – 1 б Д 6.06 с – 3 б 6.09 с – 2 б; 6.12 с – 1 б)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (М: 8 раз – 3 б 6 раз – 2 б 4 раза – 1 б)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д: 14 раз – 3 б 12 раз – 2 б; 10 раз – 1 б)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М – 18 раз – 3 б 15 раз – 2 б; 13 раз – 1 б Д – 12 раз – 3 б 9 раз – 2 б; 7 раз – 1 б)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М: 150 см – 3 б 145 см – 2 б; 142 см – 1 б) Д: 140 см – 3 б 135 см – 2 б; 132 см – 1 б)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (М: 40 раз – 3 б 36 раз – 2 б; 33 раза – 1 б; Ж 40 раз – 3 б 35 раз – 2 б; 28 раз – 1 б)		тест
		Результ ат	Балл	Результ ат	Балл	Результ ат	Балл	Результ ат	Балл	Результ ат	Балл	Результ ат	Балл	Результ ат	Балл	
1	Евдоким О.Юлия	5,5с	3б	6,03	3б	8рз	3б	30рз	3б	18рз	3б	198см	3б	54рз	3б	22 балл
2	Игнатков Илья	5,2с	3б	5,30	3б	14рз	3б	45рз	3б	42рз	3б	205см	3б	48рз	3б	21 балл
3	Котлов Артём	5,0с	3б	5,01б	3б	12рз	3б	48рз	3б	51рз	3б	215см	3б	53рз	3б	21 балл
4	Младенко Игорь	5,45с	3б	5,02	3б	17рз	3б	53рз	3б	58рз	3б	223см	3б	59рз	3б	21 балл
5	Михаилов Кирилл	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	Осипов Егор	5,4с	3б	5,25	3б	14рз	3б	44рз	3б	41рз	3б	194см	3б	60рз	3б	21 балл
7	Осипов Юнус	5,2с	3б	5,21	3б	21рз	3б	45рз	3б	39рз	3б	198см	3б	57рз	3б	21 балл
8	Ратуши Юрий	5,0с	3б	5,012	3б	19рз	3б	40рз	3б	55рз	3б	215см	3б	53рз	3б	21 балл
9	Турчанин Олег	5,3с	3б	5,20	3б	13рз	3б	43рз	3б	50рз	3б	212см	3б	49рз	3б	21 балл
10	Фареев Роман	5,5с	3б	5,15	3б	11рз	3б	41рз	3б	43рз	3б	188см	3б	55рз	3б	21 балл
11	Джурладзе Леван	5,5с	3б	5,18	3б	14рз	3б	49рз	3б	40рз	3б	227см	3б	61рз	3б	21 балл
12	Киреев Илья	5,7	3б	6,05	3б	7рз	3б	28рз	3б	16рз	3б	186см	3б	51рз	3б	21 балл
13																
14																

Отделение

КИКБОКСИНГ

Тренер

Никитин Ю.Р.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Нормативы общей физической подготовки															Кол-во баллов
	Фамилия, имя	Бег 60 м. (М: 7.6с – 3 б 7.8 с – 2 б. 8.1с – 1б. Д 9.0с – 3 б; 9.2с – 2 б; 9.5с – 1б)		Бег на 2 000 м. (М: 7.50с – 3б 7.55с -- 2 б; 8.00с – 1б Д: 9.45с – 3б 9.50с – 2б. 9.55с – 1 б)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (М: 20 и более, Д: 8 и более – 1 балл)		подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 25 раз – 3б. 22раз – 2б. 19 раз- 1б		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М: 42 раза – 3б. 39раз – 2 б. 37 раз – 1б Ж: 20 раз – 3б 18 раз – 2 б. 16 раз– 1б)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М: 230– 3б. 220 – 2 б 218– 1б) (Д: 200 – 3б. 187 – 2б 183– 1б)		Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» (М: 25 раз – 3б 22 раза – 2б 20 раз– 1б) Д: 15 раз – 3б 12 раз – 2б. 10 раз – 1б)		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Османов Ибрагим	7,3с	3б	7,7с	3б	31	3б	44см	3б	56см	3б	232см	3б	29см	3б	21б
2	Петречук Яков	7,6с	3б	7,9с	3б	25	3б	38см	3б	49см	3б	230см	3б	20см	3б	21б
3																
4																
5																
6																
7																
8																

Отделение

КИКЕОКСИНГ

Группа

ССМ

Дата

13.05.2026г.

Тренер

Подпись

Никасиф Ю.П.