Итоговая аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа 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	5,8 с – 3 балла 6,0 с – 2 балла 6,3 с –1 балл	6.0 с – 3 балла 6.2 с– 2 балла 6.5 с – 1 балл
2.	**Бег на 1000 м**	мин, с	6.10 - 3 балла 6.15- 2 балла 6.20- 1 балл	6.30 - 3 балла 6.35 - 2 балла 6.40 - 1 балл
3.	**Подтягивания из виса на высокой перекладине**	количество раз	7 раз - 3 балла 4 раза -2 балла 2 раза - 1 балл	-
4.	**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см**	количество раз	-	11 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз - 1 балл
5.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	количество раз	14 раз -3 балла 12 раз - 2 балла 10 раз -1 балл	9 раз -3 балла 7 раз -2 балла 5 раз -1 балл
6.	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	см	+6 см – 3 балла +4 см- 2 балла +2 см- 1 балл	+7 см - 3 балла +5 см – 2 балла +3 см - 1балл.
7.	**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл**			

Итоговая аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня СОб (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	5,3с – 3 балла 5,6с – 2 балла 5,9с – 1 балл	5.5с – 3 балла 5.8с – 2 балла 6,1с – 1 балл
2.	**Бег на 1000 м**	мин, с	5.36 - 3 балла 5.38- 2 балла 5.41- 1 балл	6.08 – 3 балла 6.10 - 2 балла. 6.12 – 1 балл
3.	**Подтягивания из виса на высокой перекладине**	количество раз	8 раз - 3 балла 6 раз - 2 балла 4 раз - 1 балл	- -
4.	**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см**	количество раз	- -	14 раз - 3 балла 12 раз - 2 балла 10 раз - 1 балл
5.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	количество раз	17 раз-3 балла 15 раз- 2 балла 13 раз-1 балл	11 раз -3 балла 9 раз -2 балла 7 раз -1 балл
6.	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	см	+8 см - 3 балла +6 см- 2 балла +4 см- 1 балл	+9 см- 3 балла +7 см - 2 балла +5 см - 1 балл
7.	**Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях**		2 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	2 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено
8.	**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками - 1 балл**			

Итоговая аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (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	5.3 с – 3 балла 5.6 с – 2 балла 5.9 с – 1 балл	5.5 с – 3 балла 5.8 с – 2 балла 6.1 с – 1 балл
1.2.	**Бег на 1000 м**	мин, с	5.35 с – 3 балла 5.38 с – 2 балла 5.41с – 1 балл	6.06 с – 3 балла 6.09 с– 2 балла 6.12 с – 1 балл
1.3.	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	количество раз	8 раз – 3 балла 6 раз – 2 балла 4 раза – 1 балл	-
1.4.	**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см**	количество раз	-	14 раз – 3 балла 12 раз– 2 балла 10 раз – 1 балл
1.5.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	количество раз	18 раз – 3 балла 15 раз – 2 балла 13 раз – 1 балл	12 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл
1.6.	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	см	150 см – 3 балла 145 см – 2 балла 142 см– 1 балл	140 см – 3 балла 135 см – 2 балла 132 см– 1 балл
1.7.	**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)**	количество раз	40 раз – 3 балла 36 раз – 2 балла 33 раза – 1 балл	40 раз – 3 балла 35 раз – 2 балла 28 раз – 1 балл
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	**Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)**	см	11см – 3 балла 13 см – 2 балла 15 см – 1 балл	6 см – 3 балла 8 см – 2 балла 10 см – 1 балл
2.2.	**Толчок набивного мяча весом 3 кг с места**	м	7м – 3 балла 6.8м- 2 балла 6.5м – 1 балл	5м – 3 балла 4.8м – 2 балла 4.5м – 1 балл

2.3.	**Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)**	количество раз	56 раз – 3 балла 54 раза – 2 балла 52 раза– 1 балл	42 раза – 3 балла 40 раз – 2 балла 38 раз – 1 балл
2.4.	**Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами**	количество раз	140 раз – 3 балла 130 раз– 2 балла 120 раз – 1 балл	110 раз – 3 балла 100 раз – 2 балла 90 раз – 1 балл
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 – 1 балл				

Итоговая аттестация для групп этапа 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 60 м**	с	7.6 с – 3 балла 7.8 с – 2 балла 8.1с – 1 балл	9.0с – 3 балла 9.2с – 2 балла 9.5с– 1 балл
1.2.	**Бег на 2000 м**	мин, с	7.50 с – 3 балла 7.55с – 2 балла 8.00с – 1 балл	9.45с – 3 балла 9.50с – 2 балла 9.55с – 1 балл
1.3.	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	количество раз	17 раз- 3 балла 15 раз-2 балла 13 раз -1 балл	
1.4.	**Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см**	количество раз		25 раз – 3 балла 22 раз – 2 балла 19 раз- 1 балл
1.5.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**		42 раза – 3 балла 39 раз – 2 балла 37 раз – 1 балл	20 раз – 3 балла 18 раз – 2 балла 16 раз– 1 балл
1.6.	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	см	230 см – 3 балла 220 см - 2 балла 218 см– 1 балл	200 см – 3 балла 187 см – 2 балла 183 см – 1 балл
1.7.	**Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»**	количество раз	25 раз – 3 балла 22 раза – 2 балла 20 раз – 1 балл	15 раз – 3 балла 12 раз – 2 балла 10 раз – 1 балл
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	**Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)**	см	1см – 3 балла 3 см – 2 балла 5 см – 1 балл	0 см – 3 балла 2 см – 2 балла 5 см – 1 балл
2.2.	**Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места**	м	8.0 м – 3 балла 7.5 м – 2 балла 7.0 м – 1 балл	6.0 м – 3 балла 5.5 м – 2 балла 5.0 м – 1 балл
2.3.	**Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)**	количество раз	82 раз – 3 балла 72 раз– 2 балла 62 раз– 1 балл	68 раз – 3 балла 58 раз – 2 балла 48 раз– 1 балл

2.4.	**Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку (за 120с) не менее 6 ударов ногами**	количество раз	162 раза – 3 балла 152 раза – 2 балла 142 раза – 1 балл	136 раз – 3 балла 126 раз – 2 балла 116 раз – 1 балл
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**				

Итоговая аттестация для групп этапа 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	12.0 с – 3 балла 12.8 с – 2 балла 13,2с– 1 балл	15.0 с – 3 балла 15.5с – 2 балла 15.8 с – 1 балл
1.2.	**Бег на 3000 м**	с	11.58с – 3 балла 12.00с – 2 балла 12.20с – 1 балл	-
1.3.	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	количество раз	20 раз – 3 балла 18 раз – 2 балла 15раз– 1 балл	-
1.4.	**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см**	количество раз	-	24 раз – 3 балла 22 раз – 2 балла 20 раз– 1 балл
1.5.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	см	50 раз – 3 балла 45 раз – 2 балла 43 раз– 1 балл	25 раз – 3 балла 20 раз – 2 балла 17 раз– 1 балл
1.6.	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	см	245см – 3 балла 240см – 2 балла 235см – 1 балл	200 см – 3 балла 195см- 2 балла 188см – 1 балл
1.7.	**Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»**	количество раз	45 раз – 3 балла 30 раз– 2 балла 20 раз– 1 балл	35 раз– 3 балла 25 раз – 2 балла 12 раз – 1 балл
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	**Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)**	см	0 см– 3 балла +2 см – 2 балла +5 см – 1 балл	
2.2.	**Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места**	м	14.0 м – 3 балла 12.0 м – 2 балла 10.0 м–1 балл	12 м – 3 балла 10 м – 2 балла 8,0 м– 1 балл
2.3.	**Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)**	количество раз	88раз- 3 балла 78раз- 2 балла 68раз - 1 балл	72 раза - 3 балла 62 раза 2 балла 52 раза- 1 балл
2.4.	**Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)**	количество раз	204 раза - 3 балла 194 раза- 2 балла 184 раза- 1 балл	141раза - 3 балла 131 раза 2 балла 121 раза- 1 балл

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 - 1 балл**