

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) 2-года спортивной подготовки
по виду спорта «Кикбоксинг»**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 м	с	Не более 8,8	Не более 10,1
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 12.4	Не более -
Бег 2000 м	Мин, с	Не более -	Не более 11.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 16	Не менее
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 25
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 45	Не менее 18
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 190	Не менее 170
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее 60	Не менее 48
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 12	Не более 8
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,7	Не менее 4,7
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Кол-во раз	Не менее 55	Не менее 40

Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 125	Не менее 100
--	------------	-----------------	-----------------