

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации) 3-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 8,5	Не более 9.8
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 12.4	Не более -
Бег 2000 м	Мин, с	Не более -	Не более 11.10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 17	Не менее
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 27
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 47	Не менее 20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 200	Не менее 180
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее 65	Не менее 50
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 10	Не более 6
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,9	Не менее 4,9
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Кол-во раз	Не менее 57	Не менее 42

Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 127	Не менее 110
--	------------	-----------------	-----------------