

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) 4-года спортивной подготовки
по виду спорта «Кикбоксинг»**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 м	с	Не более 14.8	Не более 17.4
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 13.2	Не более 14.8
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 18	Не менее 4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 50	Не менее 23
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 202	Не менее 182
Исходное положение вис на перекладине хватом сверху, подъём выпрямленных ног до положения угол	Кол-во раз	Не менее 10	Не менее 5
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 8	Не более 4
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,9	Не менее 4,9
Количество ударов по груше руками (за 10 с)	Кол-во раз	Не менее 50	Не менее 36
Нанесение ударов по мешку за 2 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 130	Не менее 110