

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации) 5-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 14.4	Не более 17.2
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 12.40	Не более 14.5
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 19	Не менее 6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 52	Не менее 25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 205	Не менее 183
Исходное положение вис на перекладине хватом сверху, подъём выпрямленных ног до положения угол	Кол-во раз	Не менее 18	Не менее 8
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 6	Не более 2
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 57	Не менее 40
Нанесение ударов по мешку за 2 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 136	Не менее 112