

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
до 1 года спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»**

Упражнения	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)			
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м	С	Не более 6,2	Не более, 6,4	Не более 6,0	Не более 6,2
Бег 1000 м	Мин, с	Не более 6.30	Не более 7.80	Не более 6.10	Не более 7.60
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 5	Не менее -	Не менее 10	Не менее -
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 10	Не менее -	Не менее 15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 12	Не менее 8	Не менее 22	Не менее 13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее +1	Не менее +3	Не менее +3	Не менее +14