

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) 1-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 14	Не менее -
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 22
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 42	Не менее 16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 180	Не менее 160
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее 50	Не менее 42
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 15	Не более 10
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,5	Не менее 4,5
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Кол-во раз	Не менее 52	Не менее 38
Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 120	Не менее 90