

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

МАУ «Спортивная школа № 2»



Сургутского района

И.В. Суворова

2023г.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			IП-1		IП-2		IП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			6,30	7,80	6,10	7,60	5,90	7,70
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			12	8	22	13	30	20
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14	+5	+18
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			5	-	10	-	13	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	10	-	15	-	18

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "кикбоксинг"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			T(CC)-1		T(CC)-2		T(CC)-3		T(CC)-4 T(CC)-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более	
			8,8	10,1						
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			12,40	-	12,35	-	12,30	-	12,25	-

1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			-	11,30	-	11,25	-	11,20	-	11,10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			14	-	16	-	17	-	18	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	22	-	25	-	27	-	30
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			42	16	46	20	48	25	52	30
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			180	160	200	170	220	180	235	190
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			50	42	52	43	54	45	55	48

**2. Нормативы специальной физической подготовки**

	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более		не более		не более		не более	
			15		13		10		7	
	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее		не менее		не менее		не менее	
			6,5		6,4		6,2		6,0	
	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			52		54		58		60	
	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			120		125		130		140	

**3. Уровень спортивной квалификации**

3.1.	T(CC)-1 T(CC)-2 T(CC)-3	Наличие спортивного разряда - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	T(CC)-4 T(CC)-5	Наличие спортивного разряда - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "кикбоксинг"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив*	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	14,0	16,8
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12.20	14.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	55	30
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	210	185
			20	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	5	0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	7,0	5,0
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	62	48
			142	116
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Наличие спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"			

\* срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "кикбоксинг" не ограничивается

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_  
 Вид спорта «Кикбоксинг»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки  
 для зачисления и(или) перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы							наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод группы), отчисление (указание группы), отчисление (указание группы)
		Бег на 30 м (сек)	Бег 1000 м (мин,сек)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лакшон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	наличие спортивного разряда		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

Примечание\*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер \_\_\_\_\_ Группа (текущая) \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Члены комиссии \_\_\_\_\_

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

Вид спорта «Кикбоксинг»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации для зачисления и (или) перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы												Результат сдачи (перво- (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление		
		Бег на 60 м	Бег на 3000 м	Бег на 2000 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Выполнение поперечного шпата (от линии паха)	Точек набивного мяча весом 3 кг с места	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами		наличие спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФССП)	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																

Примечание\*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Члены комиссии \_\_\_\_\_

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

Вид спорта «Кикбоксинг»  
 Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации  
 для зачисления и(или) перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы													Результат сдачи (перевод) (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление		
		Бег на 100 м	Бег на 3000 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	перекладные хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положении "высокий угол"	Выполнение поперечного шпата (от линии паха)	Точок набивного мяча весом 4,5 кг с места	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	наличие спортивного разряда КМС					
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	

Примечание\*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Члены комиссии \_\_\_\_\_