**Контрольные нормативы общей физической**

**и специальной физической подготовки**

**по КИКБОКСИНГУ**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта кикбоксинг утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.07.2014 г. № 449

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | На этап начальной подготовки | На тренировочный этап (этап спортивной специализации) | На этап совершенствования спортивного мастерства |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Скорость | Бег 30 м. (с) | не более 6,5 | не более 6,2 | не более 5,0 | не более 5,6 | не более 5,0 | не более 5,6 |
|  | Бег 100 м (с) | - | - | - | - | не более 14,0 | не более 15,0 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м. (с) | не более 16,0  | не более 16,2  | не более 13,0 | не более 13,5 | - | - |
| Сила | Подтягивание на перекладине из виса (кол. раз) | 5 | 2 | 10 | 8 | 15 | 12 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места (см)  | не менее 120 | не менее 110 | не менее 130 | не менее 115 | не менее 190 | не менее 170 |
| Силовая выносливость  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз) | 15 | 13 | 15 | 13 | 15 | 13 |
| Подъем туловища в положении лежа (кол. раз) | 15 | 13 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (мин) | 10 | 8 | 12 | 10 | - | - |
| Бег 1000 м (мин) | - | - | - | - | не более 3 |  |
| Бег 800 м (мин) | - | - | - | - | - | не более 3 |
| Техническое мастерство |  | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | - | - | КМС |