

Нормативы индивидуального отбора и критерии конкурсного отбора по программе спортивной подготовки и этапам спортивной подготовки по кикбоксингу.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к ФССП по виду спорта кикбоксинг)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта кикбоксинг)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта кикбоксинг)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин.)	Бег 800 м (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 2 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 3 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 14 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 14 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 11 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 9 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)

	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)

**Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
2 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Техническое мастерство.

Техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- нанесение ударов руками из учебной стойки: прямой, боковой, снизу;
- нанесение ударов ногами из учебной стойки: фронт-кик, мидел-кик, лоу-кик, хук-кик, ранхауз-кик;
- выполнение защитных действий из учебной стойки: отклон, уклон, нырок, шаг назад, в сторону, подставка руки-плеча, отбив;
- передвижение в боевой стойке: вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо;
- в передвижении нанесение ударов руками и ногами;
- в передвижении выполнение комбинаций в сочетании ударов руками и ногами;
- в передвижении выполнение защитных и контратакующих действий.

Техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение ударов руками с партнёром из боевой стойки: прямой, боковой, снизу;
- выполнение ударов ногами с партнёром из боевой стойки: фронт-кик, мидел-кик, лоу-кик, хук-кик, ранхауз-кик;
- выполнение защитных действий с партнёром из боевой стойки: отклон, уклон, нырок, шаг назад, в сторону, подставка руки-плеча, отбив;
- выполнение с партнёром в передвижении комбинаций в сочетании ударов руками и ногами;
- выполнение с партнёром в передвижении защитных и контратакующих действий;
- особенности ведения боя на ближней, средней и дальней дистанции;
- особенности ведения боя с высоким, низким соперником, левшой;
- бой с тенью (воображающим соперником).