Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3»

Утверждено
приказом директора
МБУ ДО «Спортивная школа № 3»
от 01.06.2023 № 65-а

Тесты

для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение в **МБУ ДО «Спортивная школа № 3»**
по **дополнительной образовательной программе спортивной подготовке «кикбоксинг»**

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики/юноши	Девочки/ девушки	Мальчики/юноши	Девочки/ девушки
1	Бег 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2	Бег 1000 м	Мин,с	Не более		Не более	
			6,30	7,80	6,10	7,60
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			5	-	10	-
4	Подтягивания из виса на низкой перекладине	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			-	10	-	15
5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5

6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+1	+3	+3	+14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,8	10,1
1.2	Бег на 3000 м	Мин,с	Не более	
			12,40	-
1.3	Бег на 2000 м	Мин,с	Не более	
			-	11,30
1.4	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			14	-
1.5	Подтягивания из виса на низкой перекладине 90см	кол-во раз	Не менее	
			-	22
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			42	16
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	160
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	Не более	
			50	42

2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	Не более	
			15	10
2.2	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	Не менее	
			6,5	4,5
2.3	Количество ударов по воздуху(за 8 секунд)	кол-во раз	Не менее	
			52	38
2.4	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 минуты руками и ногами	кол-во раз	Не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,0	16,8
1.2	Бег на 3000 м	мин,с	Не более	
			12,20	14,00
1.3	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			20	8
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	кол-во раз	Не менее	
			55	30
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	185
1.8	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до косания перекладины в положение «высокий угол»	кол-во раз	Не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	Не более	
			5	0
2.2	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	Не менее	
			7,0	5,0

2.3	Количество ударов по боксерской груше(за 10 секунд)	кол-во раз	Не менее	
			62	48
2.4	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 минуты руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	кол-во раз	Не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Подписан: Крюков Владимир Юрьевич
DN: C=RU, OU=директор, O="МБУ ДО "" Спортивная школа № 3""", CN=Крюков Владимир Юрьевич, E=sch3s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.06.09 14:57:34+03'00'