Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Отделение кикбоксинга

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты |  | Баллы  |  |  |  |  |  | Примечание |  |
| 1 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 5 и выше- 10 б. | 4 – 8 б. | 3 – 5 б. | 2 – 3 б. | 1 – 1 б. |  | Любым хватом |  |  |
| 2 | Отжимание от пола (количество раз) | 15 и выше – 10 б. | 12 – 8 б. | 10 – 6 б. | 8 – 4 б. | 6 – 2 б. |  |  |  |  |
| 3 | Бег 60 м/сек. | 10,0 и выше – 10 б. | 12 – 8 б. | 14 – 6 б. | 15 – 3 б. | 17 – 1 б. |  |  |  |  |
| 4 | Бег 1000 м/мин. | 5.05 и выше – 10 б. | 6 – 8 б. | 7 – 6 б. | 8 – 4 б. | 10 – 1 б. |  |  |  |  |
| 5 | Поднимание туловища (количество раз) | 15 и выше – 10 б. | 13 – 8 б. | 10 – 5 б. | 8 – 3 б. | 6 – 1 б. |  |  |  |  |