ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«КИКБОКСИНГ»

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30м.  (не более 5,6 с.) | Бег 30м.  (не более 6,2 с.) |
| Координация | Челночный бег 3х 10м.  (не более 16 с.) | Челночный бег 3х 10м.  (не более 16 с.) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не мене 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не мене 5 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  (не мене 15 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  (не мене 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 мене 120см.) | Прыжок в длину  с места (не мене 110см.) |