

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

Баллы	Бег 30 м (с)		Бег 1000 м, мин		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, количество раз
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
<b>минимальные показатели физической подготовки</b>										
<b>1</b>	6,2	6,4	6,3	7,8	12	8	+1	+3	5	10
<b>2</b>	от 6,1 до 6,0	от 6,3 до 6,2	от 6,2 до 6,1	от 7,7 до 7,6	от 13 до 22	от 9 до 18	от +2 до +11	от +4 до +13	от 6 до 15	от 11 до 20
<b>3</b>	5,9 и менее	6,1 и менее	6,1 и менее	7,5 и менее	23 и более	19 и более	от +12 и более	от +14 и более	16 и более	21 и более

Система оценивания:

0 баллов – невыполнение минимальных показателей физической подготовки;

1 балл - выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

При превышении минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., количество раз, мс) - добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., количество раз, мс) - добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д. При сдаче 2-х нормативов минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки, не может быть меньше двух, при 3-х - трех, при 4-х – четырех и т.д.