

Рассмотрено:
Тренерским советом
ГБУ «СШОР № 1
Белгородской области»
протокол № 10
«14» августа 2017 г.

Утверждено:
Директор ГБУ «СШОР № 1
Белгородской области»
Е.А. Рогов
Приказ № 64
от «15» августа 2017 г.

Положение
о системе контроля и зачетных требованиях занимающихся,
реализующих программы спортивной подготовки
в ГБУ «СШОР № 1 Белгородской области»

1. Общие положения

1.1. Настоящее «Положение о системе контроля и зачетных требованиях занимающихся, реализующих программы спортивной подготовки» (далее - Положение) разработано в целях оценки качества реализации программ спортивной подготовки, физического состояния занимающихся и внесения корректив в планы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта бокс, пулевая стрельба, тхэквондо, кикбоксинг.

1.2. Система контроля и зачётные требования включают в себя:
конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта:

требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.3. Положение регламентирует механизм приёма зачётных требований занимающихся государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 1 Белгородской области», их анализ и учёт в тренировочном процессе.

1.4. Зачётные требования и график сдачи контрольно-переводных нормативов, рассматриваются на тренерском совете и утверждаются приказом директора.

2. Зачётные требования и контрольно-переводные нормативы

2.1. Выполнение зачётных требований являются обязательными для всех занимающихся, реализующих программы спортивной подготовки.

2.2. Зачётные требования включают в себя:

- результаты сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке по годам и этапам спортивной подготовки;

- выполнение разрядных требований ЕВСК;

- результаты участия в соревнованиях.

2.3. Контрольно-переводные нормативы включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень овладения основными физическими качествами, имеющими наибольшее значение на результативность в видах спорта:

- бокс (приложение 1);

- пулевая стрельба (приложение 2);

- тхэквондо (приложение 3);

- кикбоксинг (приложение 4).

2.4. Контрольно-переводные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности занимающихся и являются основанием для их перевода на следующий этап спортивной подготовки.

2.5. Контрольно-переводные нормативы конкретизированы по годам на каждом этапе спортивной подготовки с учётом возраста и влиянием физических и антропометрических данных на результативность по видам спорта (приложения 1 - 4) и являются обязательными при переводе на следующий год спортивной подготовки внутри каждого этапа.

2.6. Выполнение разрядных требований определяется содержанием норм, требований Единой всероссийской спортивной классификации, а также условий их выполнения, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов, по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

2.7. Результаты участия в соревнованиях определяются программами спортивной подготовки по видам спорта бокс, пулевая стрельба, тхэквондо, кикбоксинг.

3. Организация и проведение контроля

3.1. Контроль подготовки занимающихся предусматривает выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК и результаты участия в соревнованиях.

3.2. Для оценки уровня освоения программ спортивной подготовки проводятся текущий, ежегодный и промежуточный контроль.

3.3. Текущий контроль осуществляется тренером постоянно в процессе тренировочных занятий с целью оценки физического состояния занимающихся и их подготовки к сдаче контрольно-переводных нормативов.

3.4. Ежегодный контроль осуществляется комиссией ежегодно внутри этапа спортивной подготовки.

3.5. Промежуточный контроль осуществляется комиссией после каждого этапа спортивной подготовки и служит основанием для перевода на следующий этап.

3.6. Для проведения ежегодного и промежуточного контроля создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместители директора, инструкторы – методисты, старшие тренеры, тренеры.

3.7. При выполнении занимающимися контрольно-переводных нормативов устанавливаются оценки «зачтено» (положительная оценка) и «не зачтено» (отрицательная оценка).

3.8. Итоги промежуточной аттестации занимающихся отражаются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и журналах учета групповых занятий.

3.9. Если на одном из этапов спортивной подготовки (этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным видам спорта, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

3.10. Результаты аттестации анализируются комиссией и доводятся до всех тренеров на тренерских советах.

3.11. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап (период, год) подготовки осуществляется приказом директора на основании решения тренерского совета при условии выполнения зачётных требований этапа (периода, года) подготовки на который переводится занимающийся и отсутствия медицинских противопоказаний (наличия медицинской справки).

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической
и специальной физической подготовке для перевода
в группы на всех этапах подготовки отделения бокса**

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу НП-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег 100 м (не более 15,9 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин, 55 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 183 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабой рукой не менее 4 м)

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу НП-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,9 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин, 45 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,2 м, слабой рукой не менее 4,5 м)

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабой рукой не менее 5 м)

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 41 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 7 м, слабой рукой не менее 5,2 м)

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)

	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 189 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 7,5 м, слабой рукой не менее 5,5 м)

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу СС-1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабой рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу СС-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 45 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 194 см)

качества	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м. слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу СС-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4.9 с)
	Бег 100 м (не более 15.1 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 20 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 11 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 47 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 198 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8,5 м. слабейшей рукой не менее 6,5 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ВСМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
	Бег 100 м (не более 15,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 13 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической
и специальной физической подготовки для перевода
в группы на всех этапах подготовки отделения пулевой стрельбы**

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу НП-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе изготовке (не менее 1 мин 30 с)	Удержание пистолета в позе изготовке (не менее 1 мин 10 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа не менее 12 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 30 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 21 раза)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 16 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 16,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 13,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 22 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 22 раз)

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)

	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группы

ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы		Группы		
	юноши	девушки	ТГ-2 ю/д	ТГ-3 ю/д	ТГ-4 ю/д
Выносливость	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее мин)	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее мин)	19/16	21/17	23/18
	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее мин)	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее мин)	8/6	9/7	9/7
	Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее мин)	Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее мин)	2/1,30	2/1,30	2/1,30
	Бег 1000 м (не более мин)	Бег 500 м (не более мин)	4,45/ 3.10	4.40/ 3.00	4,35/ 2,50
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	16/11	17/12	18/13
	Подъем туловища из положения лежа	Подъем туловища из положения лежа	24/20	26/22	29/25

	(не менее раз)	(не менее раз)			
	Кистевая динамометрия (не менее кг)	Кистевая динамометрия (не менее кг)	20,4/ 17,5	22,4/ 19,5	24,4/ 21,5
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз)	27/27	29/29	32/32
Спортивный разряд			3 р. ВП-2 МВ-2	2 р. ВП-2 МВ-8 МВ-4	2 р. ВП-4 МВ-9 МВ-8 МВ-5 МВ-4

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группы СС-1, СС-2

Развиваемое качество	Контрольные нормативы		Группы	
	юноши	девушки	СС-1 ю/д	СС-2 ю/д
Выносливость	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее мин)	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее мин)	25/20	25/20
	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее мин)	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее мин)	10/8	9/8
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	15/12	13,30/12
	Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее мин)	Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее мин)	2/1,30	2,15/1,45
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее раз)	10/10	11/11
	Бег 1000 м (не более мин)	Бег 500 м (не более мин)	4,30/2,45	4,10/2,30
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	20/14	20/15
	Подъем туловища из положения лежа (не менее раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее раз)	32/28	33/29
	Кистевая динамометрия (не менее кг)	Кистевая динамометрия (не менее кг)	26,5/23,5	27,5/24,5
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз)	35/35	38/38
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа На официальных соревнованиях в течение года спортсмен стреляет все			

	упражнения. В одном из них подтверждает свой спортивный разряд (КМС) или выполняет норматив МС
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ВСМ

Развиваемое качество	Контрольные нормативы	
	юноши	девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее 2 мин 30 с)	Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее 2 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)	Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое)
	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Координацион- ные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа На официальных соревнованиях в течение года спортсмен стреляет все упражнения. В одном из них подтверждает свой спортивный разряд (МС) или выполняет норматив МСМК	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической
и специальной физической подготовки для перевода
в группы на всех этапах подготовки отделения тхэквондо**

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу НП-2

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрота Бег 30 м (с)	5,6	5,8
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	15	15
Выносливость Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	10	10
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	4	1
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	16
Подъем туловища лежа на полу (раз)	17	16
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,3	1,2

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-1

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрота Бег 30 м (с)	5,2	5,4
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	13,0	13,5

Выносливость Бег 500 м	1.40	2.00
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	10	10
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	6	3
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз) 15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) 15
Подъем туловища лежа на полу за 30 сек (раз)	15	15
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,3	1,3
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-2

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрота Бег 30 м (с)	5,1	5,3
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	12,8	13,4
Выносливость Бег 500 м	1,39	1,59
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	10	10
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	7	низкая перекладина 3
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз) 16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) 17

Подъем туловища лежа на полу (раз)	20 раз за 30 с	17 раз за 30 с
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1.45	1.40
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-3

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрота Бег 30 м (с)	5.0	5.2
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	12.6	13.2
Выносливость Бег 500 м	1.38	1.58
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	10	10
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	8	низкая перекладина 4
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз) 17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) 19
Подъем туловища лежа на полу (раз)	22 раз за 30 с	19 раз за 30 с
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,5	1,3-1,45
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-4

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрота Бег 30 м (с)	4.9	5.2
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	12.5	13.0
Выносливость Бег 500 м	1.37	1.55
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	10	10
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	9	низкая перекладина 5
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз) 18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) 20
Подъем туловища лежа на полу (раз)	24 раз за 30 с	20 раз за 30 с
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,6	1,5
Технико- тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-5

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрота Бег 100 м (с)	13,0	14,5
Выносливость (мин)	Бег 1000 м 3,0	Бег 800 м 3,0
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	10	10
Сила Подтягивание на	15	1

перекладине (раз)		
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз) 20	Отжимания на брусьях (раз) 6
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	2,25	2,0
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу СС-1

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрога Бег 100 м (с)	13,0	14,5
Выносливость (мин)	Бег 1000 м 3,0	Бег 800 м 3,0
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	10	10
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	15	1
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз) 20	Отжимания на брусьях (раз) 6
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	2,25	2,0
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу СС-2

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрога	12,8	14,3

Бег 100 м (с)		
Выносливость	Бег 1000 м 2,58	Бег 800 м 2,58
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	16	2
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз) 22	Отжимания на брусьях (раз) 6
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,0
Технико- тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу СС-3

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрота Бег 100 м (с)	12,4	14,3
Выносливость	Бег 1000 м 2,55	Бег 1000 м 4,00
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	20	8
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз) 20	Отжимания на брусьях (раз) 10
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	2,60	2,15
Технико- тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ВСМ

Физические качества	Контрольные испытания	
	мужчины	женщины
Быстрота Бег 100 м (с)	12,4	14,3
Выносливость	Бег 1000 м 2,55	Бег 1000 м 4,00
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	20	8
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (раз) 20	Отжимания на брусьях (раз) 10
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	2,60	2,15
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической
и специальной физической подготовке для перевода
в группы на всех этапах подготовки отделения кикбоксинга**

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу НП-2

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 15 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 15,5с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 16 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 124 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу НП-3

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 3x10 м (не более 14 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 11 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 9 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 128 см)	Прыжок в длину с места (не менее 114 см)

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание 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 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (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

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 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 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрога	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 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 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрога	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 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 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ТГ-5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 11 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 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30сек. (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу СС-1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 сек)	Бег 100 м (не более 15 сек)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 3 мин.)	Бег 800 м. (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 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 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 13 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	

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу СС-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5.0 с)	Бег 30 м (не более 5.6 с)
	Бег 100 м (не более 14 сек)	Бег 100 м (не более 15 сек)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 3 мин.)	Бег 800 м. (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 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 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу СС-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5.0 с)	Бег 30 м (не более 5.6 с)
	Бег 100 м (не более 14 сек)	Бег 100 м (не более 15 сек)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 3 мин.)	Бег 800 м. (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 19 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 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 сек. (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу ВСМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 сек)	Бег 100 м (не более 14 сек)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 2,8 мин.)	Бег 800 м. (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 16 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 сек. (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	