



Положение
о системе оценок (баллов) при прохождении индивидуального отбора
для зачисления в ГБУ «СШОР №1 Белгородской области»

1. Общие положения

1. Индивидуальный отбор поступающих осуществляется на основе гласности и открытости, добровольности, равенства, независимости и объективности оценки способностей поступающих, в целях зачисления в спортивную школу наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства в выбранном виде спорта.
2. В целях выявления антропометрических и индивидуальных особенностей, а также физических способностей для занятий избранным видом спорта, в соответствии с утвержденными программами по видам спорта, СШОР организует индивидуальный отбор на основании настоящего положения, с учетом федеральных стандартов по видам спорта.
3. Индивидуальный отбор проводится только после предоставления медицинских документов (медицинского допуска для занятий избранным видом спорта).
4. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных ГБУ «СШОР №1 Белгородской области», с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей программы спортивной подготовки с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.
5. Для проведения индивидуального отбора с целью освоения программ спортивной подготовки по видам спорта бокс, кикбоксинг, тхэквондо, пулевая стрельба определена система оценок (баллов) согласно федеральным стандартам.

**Количество баллов за выполнение нормативов
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этап начальной подготовки по виду спорта пулевая стрельба**

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки	Баллы
Выносливость	Удержание пистолета в позе изгойки		
	Менее 1 мин	Менее 50 с	0
	60	50 с	50
	61 – 65 с	51 – 55 с	55
	66 – 70 с	56 – 60 с	60
	71 – 75 с	61 – 65 с	65
	76 – 80 с	66 – 70 с	70
	81 – 85 с	71 – 75 с	75
	86 – 90 с	76 – 80 с	80
	91 – 95 с	81 – 85 с	85
	96 – 100 с	86 – 90 с	90
	101 – 105 с	91 – 95 с	95
	106 с и более	96 с и более	100
	Удержание выповки в позе изгойки для стрельбы лежа		
	Менее 12 мин	Менее 10 мин	0
	12 мин	10 мин	50
	12 мин 01 с – 12 мин 10 с	10 мин 01 с – 10 мин 10 с	55
	12 мин 11 с – 12 мин 20 с	10 мин 11 с – 10 мин 20 с	60
	12 мин 21 с – 12 мин 30 с	10 мин 21 с – 10 мин 30 с	65
	12 мин 31 с – 12 мин 40 с	10 мин 31 с – 10 мин 40 с	70
	12 мин 41 с – 12 мин 50 с	10 мин 41 с – 10 мин 50 с	75
	12 мин 51 с – 13 мин 00 с	10 мин 51 с – 11 мин 00 с	80
	13 мин 01 с – 13 мин 10 с	11 мин 01 с – 11 мин 10 с	85
	13 мин 11 с – 13 мин 20 с	11 мин 11 с – 11 мин 20 с	90
	13 мин 21 с – 13 мин 30 с	11 мин 21 с – 11 мин 30 с	95
	13 мин 31 с и более	11 мин 31 с и более	100
	Бег на 1 км		
	Более 6 мин 30 с	Более 6 мин 50 с	0
	6 мин 30 с	6 мин 50 с	50
	6 мин 29 с	6 мин 49 с	51
	6 мин 28 с	6 мин 48 с	52
	6 мин 27 с	6 мин 47 с	53
	6 мин 26 с	6 мин 46 с	54
6 мин 25 с	6 мин 45 с	55	
6 мин 24 с	6 мин 44 с	56	
6 мин 23 с	6 мин 43 с	57	
6 мин 22 с	6 мин 42 с	58	
6 мин 21 с	6 мин 41 с	59	
6 мин 20 с	6 мин 40 с	60	
6 мин 19 с	6 мин 39 с	61	
6 мин 18 с	6 мин 38 с	62	
6 мин 17 с	6 мин 37 с	63	

	6 мин 16 с	6 мин 36 с	64
	6 мин 15 с	6 мин 35 с	65
	6 мин 14 с	6 мин 34 с	67
	6 мин 13 с	6 мин 33 с	69
	6 мин 12 с	6 мин 32 с	71
	6 мин 11 с	6 мин 31 с	73
	6 мин 10 с	6 мин 30 с	75
	6 мин 09 с	6 мин 29 с	77
	6 мин 08 с	6 мин 28 с	79
	6 мин 07 с	6 мин 27 с	81
	6 мин 06 с	6 мин 26 с	83
	6 мин 05 с	6 мин 25 с	85
	6 мин 04 с	6 мин 24 с	88
	6 мин 03 с	6 мин 23 с	91
	6 мин 02 с	6 мин 22 с	94
	6 мин 01 с	6 мин 21 с	97
	6 мин 00 с и менее	6 мин 20 с и менее	100
Сила	Подъем туловища из положения лежа		
	Менее 20 подъемов	Менее 15 подъемов	0
	20	15	50
	21	16	55
	22	17	60
	23	18	65
	24	19	70
	25	20	75
	26	21	80
	27	22	85
	28	23	90
	29	24	95
	30 и более	25 и более	100
	Кистевая динамометрия		
	Менее 14,7 кг	Менее 11,8 кг	0
	14,7 кг	11,8 кг	50
	14,9 кг	12,0 кг	55
	15,1 кг	12,2 кг	60
	15,3 кг	12,4 кг	65
	15,5 кг	12,6 кг	70
	15,7 кг	12,8 кг	75
	15,9 кг	13,0 кг	80
	16,1 кг	13,2 кг	85
	16,3 кг	13,4 кг	90
	16,5 кг	13,6 кг	95
	16,7 кг и более	13,8 кг и более	100
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Менее 12 сгибаний и разгибаний	Менее 8 сгибаний и разгибаний	0
	12	8	50
13	9	55	
14	10	60	

	15	11	65
	16	12	70
	17	13	75
	18	14	80
	19	15	85
	20	16	90
	21	17	95
	22 и более	18 и более	100
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)		Зачтено / не зачтено
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки		
	Менее 20 прыжков	Менее 20 прыжков	0
	20	20	50
	21	21	51
	22	22	52
	23	23	53
	24	24	54
	25	25	55
	26	26	56
	27	27	57
	28	28	58
	29	29	59
	30	30	60
	31	31	61
	32	32	62
	33	33	63
	34	34	64
	35	35	65
	36	36	67
	37	37	69
	38	38	71
	39	39	73
	40	40	75
	41	41	77
	42	42	79
	43	43	81
	44	44	83
	45	45	85
	46	46	88
	47	47	91
	48	48	94
	49	49	97
	50 и более	50 и более	100

	4 мин 49 с	3 мин 19 с	51
	4 мин 48 с	3 мин 18 с	52
	4 мин 47 с	3 мин 17 с	53
	4 мин 46 с	3 мин 16 с	54
	4 мин 45 с	3 мин 15 с	55
	4 мин 44 с	3 мин 14 с	56
	4 мин 43 с	3 мин 13 с	57
	4 мин 42 с	3 мин 12 с	58
	4 мин 41 с	3 мин 11 с	59
	4 мин 40 с	3 мин 10 с	60
	4 мин 39 с	3 мин 09 с	61
	4 мин 38 с	3 мин 08 с	62
	4 мин 37 с	3 мин 07 с	63
	4 мин 36 с	3 мин 06 с	64
	4 мин 35 с	3 мин 05 с	65
	4 мин 34 с	3 мин 04 с	67
	4 мин 33 с	3 мин 03 с	69
	4 мин 32 с	3 мин 02 с	71
	4 мин 31 с	3 мин 01 с	73
	4 мин 30 с	3 мин 00 с	75
	4 мин 29 с	2 мин 59 с	77
	4 мин 28 с	2 мин 58 с	79
	4 мин 27 с	2 мин 57 с	81
	4 мин 26 с	2 мин 56 с	83
	4 мин 25 с	2 мин 55 с	85
	4 мин 24 с	2 мин 54 с	88
	4 мин 23 с	2 мин 53 с	91
	4 мин 22 с	2 мин 52 с	94
	4 мин 21 с	2 мин 51 с	97
	4 мин 20 с и менее	2 мин 50 с и менее	100
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Менее 15 сгибаний и разгибаний	Менее 10 сгибаний и разгибаний	0
	15	10	50
	16	11	55
	17	12	60
	18	13	65
	19	14	70
	20	15	75
	21	16	80
	22	17	85
	23	18	90
	24	19	95
	25 и более	20 и более	100
	Подъем туловища из положения лежа		
	Менее 22 подъемов туловища	Менее 18 подъемов туловища	0
	22	18	50
	23	19	55
	24	20	60

**Количество баллов за выполнение нормативов
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе по виду спорта пулевая стрельба**

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	Юноши	Девушки	
Выносливость	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы лежа		
	Менее 18 мин	Менее 15 мин	0
	18 мин	15 мин	50
	18 мин 10 с – 18 мин 20 с	15 мин 10 с – 15 мин 20 с	55
	18 мин 21 с – 18 мин 30 с	15 мин 21 с – 15 мин 30 с	60
	18 мин 31 с – 18 мин 40 с	15 мин 31 с – 15 мин 40 с	65
	18 мин 41 с – 18 мин 50 с	15 мин 41 с – 15 мин 50 с	70
	18 мин 51 с – 19 мин 00 с	15 мин 51 с – 16 мин 00 с	75
	19 мин 01 с – 19 мин 10 с	16 мин 01 с – 16 мин 10 с	80
	19 мин 11 с – 19 мин 20 с	16 мин 11 с – 16 мин 20 с	85
	19 мин 21 с – 19 мин 30 с	16 мин 21 с – 16 мин 30 с	90
	19 мин 31 с – 19 мин 40 с	16 мин 31 с – 16 мин 40 с	95
	19 мин 41 с и более	16 мин 41 с и более	100
	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы стоя		
	Менее 7 мин	Менее 5 мин	0
	7 мин	5 мин	50
	7 мин 10 с – 7 мин 20 с	5 мин 10 с – 5 мин 20 с	55
	7 мин 21 с – 7 мин 30 с	5 мин 21 с – 5 мин 30 с	60
	7 мин 31 с – 7 мин 40 с	5 мин 31 с – 5 мин 40 с	65
	7 мин 41 с – 7 мин 50 с	5 мин 41 с – 5 мин 50 с	70
	7 мин 51 с – 8 мин 00 с	5 мин 51 с – 6 мин 00 с	75
	8 мин 01 с – 8 мин 10 с	6 мин 01 с – 6 мин 10 с	80
	8 мин 11 с – 8 мин 20 с	6 мин 11 с – 6 мин 20 с	85
	8 мин 21 с – 8 мин 30 с	6 мин 21 с – 6 мин 30 с	90
	8 мин 31 с – 8 мин 40 с	6 мин 31 с – 6 мин 40 с	95
	8 мин 41 с и более	6 мин 41 с и более	100
	Удержание пистолета в позе изготовке		
	Менее 2 мин	Менее 1 мин 30 с	0
	2 мин	1 мин 30 с	50
	2 мин 10 с – 2 мин 20 с	1 мин 40 с – 1 мин 50 с	55
	2 мин 21 с – 2 мин 30 с	1 мин 51 с – 2 мин 00 с	60
	2 мин 31 с – 2 мин 40 с	2 мин 01 с – 2 мин 10 с	65
	2 мин 41 с – 2 мин 50 с	2 мин 11 с – 2 мин 20 с	70
	2 мин 51 с – 3 мин 00 с	2 мин 21 с – 2 мин 30 с	75
	3 мин 01 с – 3 мин 10 с	2 мин 31 с – 2 мин 40 с	80
	3 мин 11 с – 3 мин 20 с	2 мин 41 с – 2 мин 50 с	85
	3 мин 21 с – 3 мин 30 с	2 мин 51 с – 3 мин 00 с	90
	3 мин 31 с – 3 мин 40 с	3 мин 01 с – 3 мин 10 с	95
	3 мин 41 с и более	3 мин 11 с и более	100
	Бег 1000 м		
	Бег 500 м		
Более 4 мин 50 с	Более 3 мин 20 с	0	
4 мин 50 с	3 мин 20 с	50	

	25	21	65
	26	22	70
	27	23	75
	28	24	80
	29	25	85
	30	26	90
	31	27	95
	32 и более	28 и более	100
	Кистевая динамометрия		
	Менее 18,4 кг	Менее 15,7 кг	0
	18,4 кг	15,7 кг	50
	18,6 кг	15,9 кг	55
	18,8 кг	16,1 кг	60
	19,0 кг	16,3 кг	65
	19,2 кг	16,5 кг	70
	19,4 кг	16,7 кг	75
	19,6 кг	16,9 кг	80
	19,8 кг	17,1 кг	85
	20,0 кг	17,3 кг	90
	20,2 кг	17,5 кг	95
	20,4 кг и более	17,7 кг и более	100
	Прыжки со скакалкой без остановки		
	Менее 25 прыжков	Менее 25 прыжков	0
	25 прыжков	25 прыжков	50
	26	26	51
	27	27	52
	28	28	53
	29	29	54
	30	30	55
	31	31	56
	32	32	57
	33	33	58
	34	34	59
	35	35	60
	36	36	61
	37	37	62
	38	38	63
	39	39	64
	40	40	65
	41	41	67
	42	42	69
	43	43	71
	44	44	73
	45	45	75
	46	46	77
	47	47	79
	48	48	81
	49	49	83
	50	50	85
	51	51	88
Координационные способности			

	52	52	91
	53	53	94
	54	54	97
	55 и более	55 и более	100

Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта бокс

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота	Бег 30 метров	
	Единицы измерения	Баллы
	Более 5,4 с	0
	5,4 с	50
	5,3 с	60
	5,2 с	70
	5,0 с	80
	4,9 с	90
	4,8 с и менее	100
	Бег 100 метров	
	Более 16,0 с	0
	16,0 с	50
	15,9 с	60
	15,8 с	70
	15,7 с	80
	15,6 с	90
	15,5 с и менее	100
	Выносливость	Бег 3000 м
Более 15 мин.		0
15 мин.		50
14 мин 59 с		51
14 мин 58 с		52
14 мин 57 с		53
14 мин 56 с		54
14 мин 55 с		55
14 мин 54 с		56
14 мин 53 с		57
14 мин 52 с		58
14 мин 51 с		59
14 мин 50 с		60
14 мин 49 с		61
14 мин 48 с		62
14 мин 47 с		63
14 мин 46 с		64
14 мин 45 с		65
14 мин 44 с	67	
14 мин 43 с	69	
14 мин 42 с	71	

	14 мин 41 с	73	
	14 мин 40 с	75	
	14 мин 39 с	77	
	14 мин 38 с	79	
	14 мин 37 с	81	
	14 мин 36 с	83	
	14 мин 35 с	85	
	14 мин 34 с	88	
	14 мин 33 с	91	
	14 мин 32 с	94	
	14 мин 31 с	97	
	14 мин 30 с и менее	100	
Сила	Подтягивание на перекладине		
	Менее 6 подтягиваний	0	
	6	50	
	7	55	
	8	60	
	9	65	
	10	70	
	11	75	
	12	80	
	13	85	
	14	90	
	15	95	
	16 и более	100	
		Поднос ног к перекладине	
		Менее 6 подносов ног к перекладине	0
		6	50
		7	55
		8	60
		9	65
		10	70
		11	75
		12	80
		13	85
		14	90
		15	95
	16 и более	100	
	Жим штанги лежа (вс собственного тела) кг	Защито / не зачтено	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Менее 35 сгибаний и разгибаний	0	
	35	50	
	36	55	
	37	60	
	38	65	
	39	70	

	Более 15,8 с	0
	15,8 с	50
	15,7 с	60
	15,6 с	70
	15,5 с	80
	15,4 с	90
	15,3 с и менее	100
Выносливость	Бег 3000 м	
	Более 14 мин. 40 с	0
	14 мин. 40 с	50
	14 мин 39 с	51
	14 мин 38 с	52
	14 мин 37 с	53
	14 мин 36 с	54
	14 мин 35 с	55
	14 мин 34 с	56
	14 мин 33 с	57
	14 мин 32 с	58
	14 мин 31 с	59
	14 мин 30 с	60
	14 мин 29 с	61
	14 мин 28 с	62
	14 мин 27 с	63
	14 мин 26 с	64
	14 мин 25 с	65
	14 мин 24 с	67
	14 мин 23 с	69
	14 мин 22 с	71
	14 мин 21 с	73
	14 мин 20 с	75
	14 мин 19 с	77
	14 мин 18 с	79
	14 мин 17 с	81
	14 мин 16 с	83
	14 мин 15 с	85
	14 мин 14 с	88
	14 мин 13 с	91
14 мин 12 с	94	
14 мин 11 с	97	
14 мин 10 с и менее	100	
Сила	Подтягивание на перекладине	
	Менее 8 подтягиваний	0
	8	50
	9	55
	10	60
	11	65
	12	70
	13	75
	14	80
	15	85
16	90	

	40	75	
	41	80	
	42	85	
	43	90	
	44	95	
	45 и более	100	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		
	Менее 180 см	0	
	180 см	50	
	182 см	55	
	184 см	60	
	186 см	65	
	188 см	70	
	190 см	75	
	192 см	80	
	194 см	85	
	196 см	90	
	198 см	95	
	200 см и более	100	
		Толчок ядра (4 кг)	
		Сильнейшей рукой/ слабейшей рукой	
		Менее 6 м /4 м	0
		6 м /4 м	50
		6,2 м/ 4,2 м	55
		6,4 м/ 4,4 м	60
		6,6 м/ 4,6 м	65
		6,8 м/ 4,8 м	70
		7,0 м/ 5,0 м	75
		7,2 м/5,2 м	80
		7,4 м/ 5,4 м	85
		7,6 м/ 5,6 м	90
		7,8 м/ 5,8 м	95
		8,0 м/ 6,0 и более	100

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе по виду спорта бокс

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота	Бег 30 метров	
	Единицы измерения	Баллы
	Более 5,1 с	0
	5,1 с	50
	5,0 с	60
	4,9 с	70
	4,8 с	80
	4,7 с	90
	4,6 с и менее	100
		Бег 100 метров

	17	95	
	18 и более	100	
	Поднос ног к перекладине		
	Менее 8 подносов ног к перекладине	0	
	8	50	
	9	55	
	10	60	
	11	65	
	12	70	
	13	75	
	14	80	
	15	85	
	16	90	
	17	95	
	18 и более	100	
	Жим штанги лежа (вес собственного тела) кг	Зачтено / не зачтено	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Менее 40 сгибаний и разгибаний	0	
	40	50	
	41	55	
	42	60	
	43	65	
	44 р	70	
	45	75	
	46	80	
	47	85	
	48	90	
	49	95	
	50 и более	100	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		
	Менее 188 см	0	
	188 см	50	
	190 см	55	
	192 см	60	
	194 см	65	
	196 см	70	
	198 см	75	
	200 см	80	
	202 см	85	
	204 см	90	
	206 см	95	
	208 см и более	100	
		Толчок ядра	
		Сильнейшей рукой/ слабейшей рукой	
	Менее 6,5 м / 5 м	0	

	6,5 м / 5 м	50
	6,6 м / 5,1 м	55
	6,7 м / 5,2 м	60
	6,8 м / 5,3 м	65
	6,9 м / 5,4 м	70
	7,0 м / 5,5 м	75
	7,1 м / 5,6 м	80
	7,2 м / 5,7 м	85
	7,3 м / 5,8 м	90
	7,4 м / 5,8 м	95
	7,5 м / 6,0 м и более	100

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе начальной подготовки по виду спорта тхэквондо**

Физические качества	Контрольные испытания		
	мужчины	женщины	Баллы
Быстрота	Бег 30 м		
	Более 6,2 с	Более 6,2 с	0
	6,2 с	6,2 с	50
	6,1 с	6,1 с	60
	6,0 с	6,0 с	70
	5,9 с	5,9 с	80
	5,8 с	5,8 с	90
	5,7 с и менее	5,7 с и менее	100
Координация	Челночный бег 3x10 м		
	Более 16,0 с	Более 16,0 с	0
	16,0 с	16,0 с	50
	15,9 с	15,9 с	60
	15,8 с	15,8 с	70
	15,7 с	15,7 с	80
	15,6 с	15,6 с	90
	15,5 с и менее	15,5 с и менее	100
Выносливость	Непрерывный бег		
	Менее 10 мин.	Менее 10 мин	Не зачтено
	10 мин	10 мин	Зачтено
Сила	Подтягивание на перекладине		
	Менее 3 подтягиваний	Менее 1 подтягивания	0
	3	1	50
	4	2	60
	5	3	70
	6	4	80
	7	5	90
8 и более	6 и более	100	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Менее 15 сгибаний и разгибаний	Менее 15 сгибаний и разгибаний	0

	15	15	50
	17	16	60
	19	17	70
	21	18	80
	23	19	90
	25 и более	20 и более	100
Подъем туловища лежа на полу (пресс)			
	Менее 15 подъемов туловища	Менее 15 подъемов туловища	0
	15	15	50
	17	16	60
	19	17	70
	21	18	80
	23	19	90
	25 и более	20 и более	100
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества		
	Менее 110 см	Менее 110 см	0
	110 см	110 см	50
	113 см	112 см	55
	116 см	114 см	60
	119 см	116 см	65
	122 см	118 см	70
	125 см	120 см	75
	128 см	122 см	80
	131 см	124 см	85
	134 см	126 см	90
	137 см	128 см	95
	140 см и более	130 см и более	100

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по виду спорта **ТХЭКВОНДО**

Физические качества	Контрольные испытания		
	мужчины	женщины	Баллы
Быстрота	Бег 30 м		
	Более 5,2 с	Более 5,4 с	0
	5,2 с	5,4 с	50
	5,1 с	5,3 с	60
	5,0 с	5,2 с	70
	4,9 с	5,1 с	80
	4,8 с	5,0 с	90
	4,7 с и менее	4,9 с и менее	100
Координация	Челночный бег 3x10 м		
	Более 13,0 с	Более 13,5 с	0
	13,0 с	13,5 с	50
	12,9 с	13,4 с	60
	12,8 с	13,3 с	70
	12,7 с	13,2 с	80
	12,6 с	13,1 с	90
12,5 с и менее	13,0 с и менее	100	
Выносливость	Бег 500 м		
	Более 1 мин 40 с	Более 2 мин	0

	1 мин. 40 с	2 мин	50
	1 мин 39 с	1 мин 59 с	55
	1 мин 38 с	1 мин 58 с	60
	1 мин 37 с	1 мин 57 с	65
	1 мин 36 с	1 мин 56 с	70
	1 мин 35 с	1 мин 55 с	75
	1 мин 34 с	1 мин 54 с	80
	1 мин 33 с	1 мин 53 с	85
	1 мин 32 с	1 мин 52 с	90
	1 мин 31 с	1 мин 51 с	95
	1 мин 30 с и менее	1 мин 50 с и менее	100
	Непрерывный бег		
	Менее 10 мин	Менее 10 мин	Не зачтено
	10 мин	10 мин	Зачтено
Сила	Толчок ядра		
	Сильнейшей рукой/ слабейшей рукой		
	Менее 4,0 м /3,0 м	Менее 3,0 м /2,0 м	0
	4,0 м /3,0 м	3,0 м / 2,0 м	50
	4,1 м / 3,1 м	3,1 м / 2,1 м	55
	4,2 м / 3,2 м	3,2 м / 2,2 м	60
	4,3 м / 3,3 м	3,3 м / 2,3 м	65
	4,4 м / 3,4 м	3,4 м / 2,4 м	70
	4,5 м / 3,5 м	3,5 м / 2,5 м	75
	4,6 м / 3,6 м	3,6 м / 2,6 м	80
	4,7 м / 3,7 м	3,7 м / 2,7 м	85
	4,8 м / 3,8 м	3,8 м / 2,8 м	90
	4,9 м / 3,8 м	3,8 м / 2,9 м	95
	5,0 м / 4,0 м и более	4,0 м / 3,0 м и более	100
	Подтягивание на перекладине		
	Менее 6 подтягиваний	Менее 3 подтягиваний	0
	6	3	50
	7	4	55
	8	5	60
	9	6	65
10	7	70	
11	8	75	
12	9	80	
13	10	85	
14	11	90	
15	12	95	
16 и более	13 и более	100	
Словесная выносливость	Отжимание на брусьях	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	Менее 15 отжиманий	Менее 15 сгибаний и разгибаний	0
	15	15	50
	16	16	55

	17	17	60
	18	18	65
	19	19	70
	20	20	75
	21	21	80
	22	22	85
	23	23	90
	24	24	95
	25 и более	25 и более	100
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 сек)		
	Менее 15 подъемов туловища	Менее 15 подъемов туловища	0
	15	15	50
	16	16	55
	17	17	60
	18	18	65
	19	19	70
	20	20	75
	21	21	80
	22	22	85
	23	23	90
	24 р	24	95
	25 и более	25 и более	100
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		
	Менее 130 см	Менее 130 см	0
	130 см	130 см	50
	133 см	132 см	55
	136 см	134 см	60
	139 см	136 см	65
	142 см	138 см	70
	145 см	140 см	75
	148 см	142 см	80
	151 см	144 см	85
	154 см	146 см	90
	157 см	148 см	95
	160 см и более	150 см и более	100

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **кикбоксинг**

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки	Баллы
Быстрота	Бег 30 метров		
	Более 5,6 с	Более 6,2 с	0
	5,6 с	6,2 с	50
	5,5 с	6,1 с	60
	5,4 с	6,0 с	70
	5,3 с	5,9 с	80
	5,2 с	5,8 с	90
5,0 с и менее	5,7 с и менее	100	

Координация	Челночный бег 3x10м.		
	Более 16 с	Более 16 с	0
	16 с	16 с	50
	15,9 с	15,9 с	55
	15,8 с	15,8 с	60
	15,7 с	15,7 с	65
	15,6 с	15,6 с	70
	15,5 с	15,5 с	75
	15,4 с	15,4 с	80
	15,3 с	15,3 с	85
	15,2 с	15,2 с	90
	15,1 с	15,1 с	95
	15,0 с и менее	15,0 с и менее	100
	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	
Менее 10 мин.		Менее 8 мин.	не зачтено
10 мин.		8 мин.	зачтено
Сила	Подтягивание на перекладине		
	Менее 5 подтягиваний	Менее 2 подтягиваний	0
	5	2	50
	6	3	55
	7	4	60
	8	5	65
	9	6	70
	10	7	75
	11	8	80
	12	9	85
	13	10	90
	14	11	95
	13 и более	12 и более	100
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Менее 15 сгибаний и разгибаний	Менее 13 сгибаний и разгибаний	0
	15	13	50
	16	14	55
	17	15	60
	18	16	65
	19	17	70
	20	18	75
	21	19	80
	22	20	85
	23	21	90
	24	22	95
	25 и более	23 и более	100
	Подъем туловища из положения лежа		
	Менее 15 подъемов	Менее 13 подъемов	0
	15	13	50
	16	14	55

	17	15	60
	18	16	65
	19	17	70
	20	18	75
	21	19	80
	22	20	85
	23	21	90
	24	22	95
	25 и более	23 и более	100
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		
	Менее 120 см	Менее 110 см	0
	120 см	110 см	50
	123 см	112 см	55
	126 см	114 см	60
	129 см	116 см	65
	132 см	118 см	70
	135 см	120 см	75
	138 см	122 см	80
	141 см	124 см	85
	144 см	126 см	90
	147 см	128 см	95
	150 см и более	130 см и более	100

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе по виду спорта кикбоксинг

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки	Баллы
Быстрога	Бег 30 метров		
	Более 5,0 с	Более 5,6 с	0
	5,0 с	5,6 с	50
	4,9 с	5,5 с	60
	4,8 с	5,4 с	70
	4,7 с	5,3 с	80
	4,6 с	5,2 с	90
	4,5 с и менее	5,1 с и менее	100
Координация	Челночный бег 3x10м.		
	Более 13 с	Более 13,5 с	0
	13 с	13,5 с	50
	12,9 с	13,4 с	55
	12,8 с	13,3 с	60
	12,7 с	13,2 с	65
	12,6 с	13,1 с	70
	12,5 с	13,0 с	75
	12,4 с	12,9 с	80
	12,3 с	12,8 с	85
	12,2 с	12,7 с	90
	12,1 с	12,6 с	95
	12,0 с и менее	12,5 с и менее	100

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе		
	Менее 12 мин. 12 мин.	Менее 10 мин. 10 мин.	не зачтено зачтено
	Подтягивание на перекладине		
	Менее 10 подтягиваний	Менее 8 подтягиваний	0
Сила	10	8	50
	11	9	55
	12	10	60
	13	11	65
	14	12	70
	15	13	75
	16	14	80
	17	15	85
	18	16	90
	19	17	95
	20 и более	18 и более	100
	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Менее 15 сгибаний и разгибаний		Менее 13 сгибаний и разгибаний	0
15		13	50
16		14	55
17		15	60
18		16	65
19		17	70
20		18	75
21		19	80
22		20	85
23		21	90
24		22	95
25 и более		23 и более	100
Подъем туловища из положения лежа за 30 с			
Менее 15 подъемов		Менее 13 подъемов	0
15		13	50
16		14	55
17		15	60
18		16	65
19		17	70
20		18	75
21		19	80
22		20	85
23		21	90
24		22	95
25 и более	23 и более	100	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		
	Менее 130 см	Менее 115 см	0
	130 см	115 см	50
	133 см	117 см	55

	136 см	119 см	60
	139 см	121 см	65
	142 см	123 см	70
	145 см	125 см	75
	148 см	127 см	80
	151 см	129 см	85
	154 см	131 см	90
	157 см	133 см	95
	160 см и более	135 см и более	100