РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРОЯ»

302024, г Орел, ул. 6-ой Орловской дивизии, д. 25 [oo\_orel\_troya@orel-region.ru](mailto:oo_orel_troya@orel-region.ru)

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО  «Спортивная школа «ТРОЯ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.В. Трояновский |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив | Балл | Норматив | Балл |
| 1 | Бег на 30 м | не более 6,4 с | 1 | более 6,4с | 0 |
| 2 | Бег  на 1000 м | не более 7 мин. 80 с. | 1 | более 7 мин. 80 с. | 0 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | не менее 8 раз | 1 | менее 8 раз | 0 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | не менее 10 раз | 1 | менее 10 раз | 0 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее +3 см | 1 | менее +3 см | 0 |

5 баллов – «зачет»

менее 5 баллов – «не зачет»