

НОРМАТИВНИ ВИМОГИ

із загальної та фізичної підготовки для відділень кікбоксингу «ВАКО» ДЮСШ

Контрольна вправа	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки		Підготовки до вищих досягнень	
	Рік навчання									
	I	II	I	II	III	IV - V	I	II	III	Увесь термін
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Біг, (сек.) 30 м	5.9	5.3	-	-	-	-	-	-	-	-
60 м	10.2	9.8	9.4 - 9.6	8.9 - 9.0	8.5 - 8.6	-	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	-	14.0 - 14.4	13.9 - 13.8	13.7 - 13.5	13.4 - 13.3	13.3 - 13.0
2. «Човниковий біг» 3 x 10 м (с) хлопці:	8.5	8.4	-	-	-	-	-	-	-	-
дівчата:	8.9	8.8	-	-	-	-	-	-	-	-
3. «Човниковий біг» 10 x 10 м (с) хлопці:	-	-	27,2	26,8	26,2	25,7	25,4	25,1	24,9	-
дівчата:	-	-	30,5	29,8	28,9	28,,2	28,0	27,8	27,4	-
4. Крос з урахуванням часу, (хв. с) 1500 м	-	-	-	-	-	5.50	4.55	4.54	4.52	4.50
3000 м	-	-	-	-	-	11.00	10.55	10.54	10.52	10.50

Контрольна вправа	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	I	II	I	II	III	IV - V	I	II	III	Увесь термін
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
5. Крос без урахування часу, (м)	500	1000	1500	1500	3000	-	-	-	-	-
6. Стрибки зі скакалкою, (к - сть разів)	50	100	150	250	280	320	330	335	340	345
7. Перекиди вперед – назад 30 с, (к - сть разів)	-	-	10 – 15	12 – 17	12 – 17	15 – 20	17 – 22	18 – 23	19 – 24	20 - 25
8.Згинання - розгинання рук в упорі лежачи, (к - сть разів) – хлопці:	8	10	12	18	25	30	35	45	50	60 – 70
9. Кидання набивного м'яча (1 кг) із-зі голови з місця (м) – хлопці: – дівчата:	11,5 10,0	14,5 11,5	М'яч вагою 2 кг для юнаків							20
			10	11	13	14	14	15	16	
			13	14,5	15	16,5	17,0	17,5	18	

Контрольна вправа	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	I	II	I	II	III	IV - V	I	II	III	Увесь термін
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
10. Нанесення ударів за 15 с, (макс. к-сть разів) - лівою рукою: - правою рукою:	20	30	50	60	70	72	73	74	75	77
	25	35	55	65	70	74	75	76	77	80
11. Нанесення ударів за 15 с, (макс. к-сть разів) - лівою ногою - правою ногою	3	5	8	10	12	15	16	17	18	20
	5	8	10	12	15	18	19	20	20	20
12. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині з фіксованими стопами (к-сть разів)	5	10	20	24	29	35	38	43	47	45 - 50
13. Стрибок у довжину з місця, (см) - юнаки: - дівчата:	90 – 100	105 – 130	140 – 150	145 – 160	150 – 175	160 – 180	170 – 185	175 – 195	180 – 195	195 – 210
	80 - 90	100 - 120	110 – 125	115 – 130	120 – 140	125 – 145	130 – 150	135 – 155	140 - 160	150 - 175
14. Поштовх штанги, кількість разів	-	-	2 – 7 (60% макс. ваги)				3 – 7 (70% макс. ваги)			4 – 7 (75% макс. ваги)

[illegible]