

### *Кикбоксинг (зачисление в группы НП-1)*

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (уметь правильно выполнять упражнение от 1 раза)	
Отжимания от пола (не менее 15 раз)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	

### *Кикбоксинг (зачисление в группы НП-2)*

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	

### *Кикбоксинг (зачисление в группы НП-3)*

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	

### **Кикбоксинг (зачисление в группы Т-1)**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Отжимания от пола (не менее 30 раз)	Отжимания от пола (не менее 22 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	
Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	

### **Кикбоксинг (зачисление в группы Т-2)**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	
Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	

### **Кикбоксинг (зачисление в группы Т-3)**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	
Отжимания от пола (не менее 38 раз)	Отжимания от пола (не менее 26 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	

Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	
---	---	--

***Кикбоксинг (зачисление в группы Т-4)***

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	<b>Взрослый спортивный разряд</b>
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	
Отжимания от пола (не менее 40 раз)	Отжимания от пола (не менее 28 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 43 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 38 раз)	
Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	

***Кикбоксинг (зачисление в группы Т-5)***

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	<b>Взрослый спортивный разряд</b>
Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	
Отжимания от пола (не менее 45 раз)	Отжимания от пола (не менее 33 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	
Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	