

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 16 с)	Челночный бег 3х10м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (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)

**Нормативы технико-тактической подготовки для зачисления в группы  
на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Юноши	Девушки
Техническое мастерство	<p>Стойки: 1. Передвижение влево и правосторонней стойках с подшагиванием.</p> <p>Ударная техника: 1. Нанесение ударов руками в голову, прямого и бокового ударов правой рукой в передвижении. 2. Нанесение ударов правой ногой в туловище (сред. часть) в передвижении.</p> <p>Техника защиты: 1. Защита от ударов связкой из трех ударов.</p> <p>Борьба: 1. Выполнение приема "проход в ноги".</p> <p>Защита от холодного оружия (нож): 1. Защита от удара ножом снизу в область живота.</p>	<p>Стойки: 1. Передвижение влево и правосторонней стойках с подшагиванием.</p> <p>Ударная техника: 1. Нанесение ударов руками в голову, прямого и бокового ударов правой рукой в передвижении. 2. Нанесение ударов правой ногой в туловище (сред. часть) в передвижении.</p> <p>Техника защиты: 1. Защита от ударов связкой из трех ударов.</p> <p>Борьба: 1. Выполнение приема "проход в ноги".</p> <p>Защита от холодного оружия (нож): 1. Защита от удара ножом снизу в область живота.</p>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 30м (не более 5 с)	Бег на 30м (не более 5,6 с)
Координация	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с ( не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с ( не менее 12 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

**Нормативы технико-тактической подготовки для зачисления в группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Юноши	Девушки
	<p>Передвижение в стойках различными способами. Ударная техника: 1. Удар ногой боковой, обратный в развороте в верхнюю часть корпуса. Борьба: 1. Бросок "передний/задний подхват". Защита от холодного и огнестрельного оружия: 1. Освобождение от захвата за шею сзади двумя руками. 2. Защита от пистолета при вытаскивании его сзади из-за пояса.</p>	<p>Передвижение в стойках различными способами. Ударная техника: 1. Удар ногой боковой, обратный в развороте в верхнюю часть корпуса. Борьба: 1. Бросок "передний/задний подхват". Защита от холодного и огнестрельного оружия: 1. Освобождение от захвата за шею сзади двумя руками. 2. Защита от пистолета при вытаскивании его сзади из-за пояса.</p>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 30м (не более 4,8 с)	Бег на 30м (не более 5,6 с)
Координация	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с ( не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с ( не менее 12 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

**Нормативы технико-тактической подготовки для зачисления в группы  
на этапе высшего спортивного мастерства**

	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Юноши	Девушки
Техническое мастерство	<p>Передвижение в стойках всеми способами.</p> <p>Ударная техника:</p> <p>1. Удары в связке из 4-5 ударов руками и ногами по бокс. лапам.</p> <p>Борьба:</p> <p>1. Выполнение бросков с применением болевого приема на руку.</p> <p>Защита от оружия (холодное, огнестрельное), освобождение от захватов.</p> <p>1. Приемы от удара ножом- 5 приемов.</p> <p>2. Приемы от угрозы выстрела пистолетом - 5 приемов.</p> <p>3. Освобождение от захватов-5 приемов.</p> <p>Демонстрация боя по правилам соревнований - 3 минуты.</p>	<p>Передвижение в стойках всеми способами.</p> <p>Ударная техника:</p> <p>1. Удары в связке из 4-5 ударов руками и ногами по бокс. лапам.</p> <p>Борьба:</p> <p>1. Выполнение бросков с применением болевого приема на руку.</p> <p>Защита от оружия (холодное, огнестрельное), освобождение от захватов.</p> <p>1. Приемы от удара ножом- 5 приемов.</p> <p>2. Приемы от угрозы выстрела пистолетом-5 приемов.</p> <p>3. Освобождение от захватов-5 приемов.</p> <p>Демонстрация боя по правилам соревнований - 3 минуты.</p>