

Контрольні нормативи та вимоги на кінець навчального року

з фізичної підготовки вихованців гуртка з кікбоксингу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» - 2

Контрольна вправа	основний рівень оздоровч. напрям	Група							
		основний рівень фізкультурно-спортивний напрям				вищий рівень фізкультурно-спортивний напрям			
		Рік навчання							
	1 - й	1 - й	2 - й	3 - й	4 - й	1 - й	2 - й	3 - й	4 - й
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Перекиди вперед-назад 30 с, к-сть разів	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Стрибки зі скакалкою, к-сть разів	70	100	130	160	190	220	260	300	340
Рівень техніко-тактичної майстерності, бал.	20	25	30	35	40	43	45	48	50
Кількі-сть боїв на рік	6	8	10	11	12	13	14	16	18
		Дівчата							
Біг, с:									
30 м	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
60 м	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,2	9,8	9,4	9,2
Крос, хв. с:									
400 м	Буч	Буч	2.15,0	2.10,0	2.00,0	1.55,0	1.45,0	1.40,0	1.35,0
1000 м	Буч	Буч	Буч	Буч	5.20,0	5.00,0	4.55,0	4.50,0	4.45,0
Човниковий біг 9 м x 4, с	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
Стрибок у довжину з місця, см	105	120	130	145	155	165	180	190	200