

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«кикбоксинг», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 886

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.80
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3