

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО
КИКБОКС**

**(для мужчин очной и заочной формы обучения)
Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла**

Бег на 30 м. с низкого старта (сек.)			
(21 баллов)			
Баллы	48-63,5 кг.	67-75 кг.	80 - +92 кг.
21	... -4,05	... -4,10	... -4,20
19	4,06-4,15	4,11-4,20	4,21-4,30
17	4,16-4,25	4,21-4,30	4,31-4,40
15	4,26-4,35	4,31-4,40	4,41-4,50
13	4,36-4,45	4,41-4,50	4,51-4,55
11	4,46-4,50	4,51-4,55	4,56-4,60
9	4,51-4,55	4,56-4,60	4,61-4,65
7	4,56-4,60	4,61-4,65	4,66-4,70
5	4,61-4,65	4,66-4,70	4,71-4,75
3	4,66-4,70	4,71-4,75	4,76- 4,80
1	4,71-4,75	4,76- 4,80	4,81-4,85
0	4,76- ...	4,81-...	4,86-...

**Заведующий кафедрой теории и
методики бокса, фехтования:**



Ю.В. Серебряков

(максимальный балл - 21)

Поднятия и опускания прямых ног на гимнастической стенке (угол 90° колени не сгибаются)			
(21 баллов)			
Баллы	48-63,5 кг.	67-75 кг.	80 - +92 кг.
21	45+	43+	41+
20	44	42	40
19	43	41	39
18	42	40	38
17	41	39	37
16	40	38	36
15	39	37	35
14	38	36	34
13	37	35	33
12	36	34	32
11	35	33	31
10	34	32	30
9	33	31	29
8	32	30	28
7	31	29	27
6	30	28	26
5	29	27	25
4	28	26	24
3	27	25	23
2	26	24	22
1	25	23	21
0	24	22	20

Заведующий кафедрой теории и
методики бокса, фехтования:



Ю.В. Серебряков

(максимальный балл - 21)

Подтягивания на перекладине (раз)			
(21 баллов)			
Баллы	48-63,5 кг.	67-75 кг.	80 - +92 кг.
21	20-21	19-20	18-19
19	18-19	17-18	16-17
17	16-17	15-16	14-15
15	14-15	13-14	12-13
13	12-13	11-12	10-11
11	10-11	9-10	8-9
9	9-10	8	7
7	8	7	6
5	7	6	5
3	6	5	4
1	5	4	3
0	4	3	2

Заведующий кафедрой теории и методики бокса, фехтования:



Ю.В. Серебряков

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО
КИКБОКС**

**(для и женщин очной и заочной формы обучения)
Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла**

Бег на 30 м. с низкого старта (сек.)			
(21 баллов)			
Баллы	48-57 кг.	60-69 кг.	75-+81 кг.
21	-4,60	-4,70	-4,80
19	4,61-4,70	4,71-4,80	4,81-4,90
17	4,71-4,80	4,81-4,90	4,91-5,00
15	4,81-4,90	4,91-5,00	5,01-5,05
13	4,91-5,00	5,01-5,05	5,06-5,10
11	5,01-5,05	5,06-5,10	5,11-5,15
9	5,06-5,10	5,11-5,15	5,16-5,20
7	5,11-5,15	5,16-5,20	5,21-5,25
5	5,16-5,20	5,21-5,25	5,26-5,30
3	5,21-5,25	5,26-5,30	5,31-5,35
1	5,26-5,30	5,31-5,35	5,36-5,40
0	5,31-...	5,36 - ...	5,41-...

**Заведующий кафедрой теории и
методики бокса, фехтования:**



Ю.В. Серебряков

(максимальный балл-21)

Поднятия и опускания прямых ног на гимнастической стенке (угол 90° колени не сгибаются)			
(21 баллов)			
Баллы	48-57 кг.	60-69 кг.	75-+81 кг.
21	40-...	38-...	36-...
20	39	37	35
19	38	36	34
18	37	35	33
17	36	34	32
16	35	33	31
15	34	32	30
14	33	31	29
13	32	30	28
12	31	29	27
11	30	28	26
10	29	27	25
9	28	26	24
8	27	25	23
7	26	24	22
6	25	23	21
5	24	22	20
4	23	21	19
3	22	20	18
2	21	19	17
1	20	18	16
0	...-19	...-17	...-15

Заведующий кафедрой теории и
методики бокса, фехтования:



Ю.В. Серебряков

(максимальный балл-21)

Подтягивания на перекладине (раз)			
(21 баллов)			
Баллы	48-57 кг.	60-69 кг.	75-+81 кг.
21	17-...	16-...	15-...
19	15-16	14-15	13-14
17	13-14	12-13	11-12
15	11-12	10-11	9-10
13	9-10	8-9	7-8
11	8-9	6-7	6
9	6-7	5	5
7	4-5	4	4
5	3	3	3
3	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0

Заведующий кафедрой теории и
методики бокса, фехтования:



Ю.В. Серебряков

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО КИКБОКС

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по специальности - 93 балла

1. Оценка технико-тактических действий кикбоксера в «Бой с тенью».

Правильное выполнение всех технических движений – максимум 21 балл.

Следующие очки будут вычтены, если один тактический ход выполнен неправильно:

- 1) разведывательные действия-1 балл
- 2) дистанционный маневр-1 балл
- 3) фронтальный маневр-1 балл
- 4) атака руками-2 балла
- 5) атака ногами-2 счет
- 6) защитные действия-2 балла
- 7) контратака-3 балла
- 8) отсутствие нужной дистанции при атаке и защите-3 балла
- 9) применение запрещённых ударов ногами-3 счет
- 10) применение неточных ударов с замахом и потеря равновесия-3 балла

2. Оценка технико-тактических действий комбинированных атак и защит в бою с соперником

Правильное выполнение всех тактических действий - максимум 23 балла.

будут вычтены , если один тактический ход выполнен неправильно :

- 1) подготовительные действия-1 балл
- 2) обманные действия-1 балл
- 3) вход в ближний бой с собственной атакой-1 очко
- 4) вход в ближний бой против атаки противника-3балла
- 5) выход из ближнего боя-2 балла
- 6) неправильная защита с помощью ног-3счет
- 7) защита в ближнем бою-3 балла
- 8) неправильная защита при переходе в «клинч»- 2 балла
- 9) неправильная защита с помощью рук -2балла
- 10)поздняя реакция, пропуск точных ударов -5 баллов

3. Оценка эффективности технико-тактических действий кикбоксера в «вольном бою» с соперником .

Демонстрация всего технико-тактического арсенала боевых действий, правильных и своевременных защитных действий-25 баллов

За ошибки снимаются следующие баллы:

- 1) ошибки в выполнении техники движения -1 балл
- 2) ошибки при выполнении техники удара с помощью рук -1 балл
- 3) ошибки при выполнении техники удара с помощью ног -2 балла
- 4) ошибки при выполнении техники защитных действий -2 балла
- 5) ошибки при выполнении техники вращающих действий -2 балла
- 6) ошибки при выполнении, маневрирования, разведывательных и

- обманных действий -2 балла
- 7) отсутствие тактического мышления -3 балла
 - 8) 1 предупреждение-4 балла
 - 9) 2 предупреждения-8 балла

4. Оценка психологической и специальной физической подготовки кикбоксера в "вольном бою". (2 4 балла).

За ошибки снимаются следующие баллы:

- 1) Не точные удары руками и ногами -1 балл
- 2) нырки - 1 балл
- 3) падения - 1 балл
- 4) применение опасных движений головой и ногами -2 балла
- 5) отказ от выполнения упражнения -2 балла
- 6) не выполнение команд судьи -2 балла
- 7) пропуск точных ударов -3 балла
- 8) удары "открытыми" перчатками -5 баллов
- 9) удары ногами в запрещённые места -4 балла
- 10) удары руками в запрещённые места -3 балла

**Заведующий кафедрой теории
и методики бокса,
фехтования:**

Ю. В. Серебряков