

КПН для групп начальной подготовки (кикбоксинг)

Оценка	Контрольные упражнения (тесты)					
	Прыжок в длину с места (см) (скороотно-силовые качества)	Подъем туловища в положении лежа (кол-во раз) (силовая выносливость)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) (силовая выносливость)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) (сила)	Непрерывный бег в свободном темпе (выносливость)	Челночный бег 3x10 м. (сек.) (координация)
	Норма					
Норма м				10 мин		
Норма ж				08 мин		
	Фактическое значение					