КПН для тренировочных групп (кикбоксинг)

Оценка	Контрольные упражнения (тесты)							
	Бег 30 м. (сек.) (Скоростные качества)	Челночный бег 3х10 м. (сек.) (координация)	Непрерывный бег в свободном темпе (выносливость)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) (сила)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу(кол-во раз) (силовая выносливость)	Подъем туловища в положении лежа на за 30 секунд (кол-во раз) (силовая выносливость)	Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовые качества)	Техническое мастерство
	Норма							
Норма м			12 мин					обязательная техническая программа
Норма ж			10 мин					обязательная техническая программа
	Фактическое значение							