

УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО

Казахская академия спорта и
туризма

К.К.Закирьянов

« 06 » 06 2026ж.



НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Восточные единоборства

(таеквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс, ушу, джиу-джитсу)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ												ЖЕНЩИНЫ											
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0		
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	20	18	15	12	10	9	8	7	5	3	ниже 3 балл	20	18	15	12	10	9	8	7	5	3	ниже 3 балл		
2	Демонстрация техники ног(блоков, ударов)	15	14	13	12	10	8	6	5	3	1	ниже 1 балл	15	14	13	12	10	8	6	5	3	1	ниже 1 балл		
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	15	13	12	11	10	8	6	3	2	1	ниже 1балл	15	13	12	11	10	8	6	3	2	1	ниже 1балл		

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Грубые ошибки:

- а) передвижения в стойках с потерей равновесия и падений;
- б) потеря равновесия и координации при выполнении ударов и защит;

Значительные ошибки:

- а) нарушение динамики передвижения, баланса и запинаний при выполнении ударов и защит;
- б) удары незакрытым кулаком и поднятой головой при выполнении ударов и защит;

Незначительные ошибки:

- а) незначительные нарушения пространственно-временных характеристик в передвижениях, ударах и защитах;
- б) нарушения в экипировке по правилам вида спорта

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Касымханов Б.А.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО

Казахская академия спорта и
туризма

К.К.Закирьянов

«16» 06 2026ж.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Восточные единоборства
(таеквондо, каратэ-до, коян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс, ушу, джиу-джитсу)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Бег 100 м	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3
2	Прыжки с места в длину (м)	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
3	Подтягивание (к-во раз)/Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол. раз в мин.) жен.	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
5	Бег 1000 м (мин.) муж. Бег 500 м (мин.) жен.	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.30	4.35	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Касымханов Б.А.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО

Казахская академия спорта и
туризма

К.К.Закирьянов

« 06 » 06 2026ж.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (для сокращенный формы обучения)
Восточные единоборства
(таеквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс, ушу, джиу-джитсу)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
		20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	10	9	8	3	ниже 3балл	10	9	8	3	ниже 3балл
2	Демонстрация техники ног(блоков, ударов)	5	3	8	1	ниже 1балл	5	3	8	1	ниже 1балл
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	5	3	8	1	ниже 1балл	5	3	8	1	ниже 1балл

ПРИМЕЧАНИЕ: 1 Грубые ошибки:

а) боевые приемы выполнены с потерей равновесия, чрезмерной амплитудой и нарушениями характеристик ударных и защитных действий: (провалы, падения, пропуски очевидных ударов, опасные движения головой);

б) боевые приемы выполнены с грубыми нарушениями правил бокса: (удары ниже пояса, броски, опасные движения головой и ногами).

Значительные ошибки:

а) чрезмерная амплитуда в защитных и ударных действиях с потерей необходимой дистанции:(с запаздыванием, удержанием и толканием партнера).

б) боевые приемы выполнены не эффективно: (на фоне усталости с потерей координации и пропусками ударов в поединке).

Незначительные ошибки:

а) упражнения выполнены с незначительными нарушениями характеристик ударных действий (постановка кулака, потеря ударной дистанции);

б) упражнения выполнены с незначительными нарушениями правил: (замечания за неправильные удары).

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Касымханов Б.А.