



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

«24» ноября 2025 г.

г. Москва

№

1011

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.12.2022, регистрационный № 71307).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «кикбоксинг» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «кикбоксинг» и включают:

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг» (приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг» (приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг» (приложение № 9 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт», «поинтфайтинг», начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик - форма», «свободная форма»;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
 формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;
 формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:
 повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:
 повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик - форма» (далее – кик - форма), «свободная форма» (далее – свободная форма), «лайт-контакт» (далее – лайт-контакт), «поинтфайтинг» (далее – поинтфайтинг), «K1» (далее – K1), «фулл-контакт» (далее – фулл-контакт), «лоу-кик» (далее – лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

11. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной

¹ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

13. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса,

² С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

14.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

14.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

14.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, и самостоятельной подготовки.

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт			
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 011

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение № 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин К1, лоу-кик, фулл-контакт						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт							
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	5-10	5-13	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-38	31-39	30-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	9-14	16-21	22-31	24-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	4-10

Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма							
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-40	25-30	13-17	10-13	10-13	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-17	17-19	19-21	20-22	18-20	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	5-7	7-9	8-10	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	40-44	44-48	48-52	50-54	48-52	46-48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица № 2

Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма						
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			4	2	5	3
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «кикбоксинг»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов руками по воздуху (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов руками и ногами по воздуху (за 90 с)	количество раз	не менее	
			120	90

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			5,5	3,5
2.3.	Количество ударов руками по воздуху (за 8 с)	количество раз	не менее	
			45	33
2.4.	Нанесение ударов руками и ногами по воздуху (за 90 с)	количество раз	не менее	
			100	75
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «кикбоксинг»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов руками по боксерской груше (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48

2.4.	Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку (за 120 с) (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			18	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов руками по воздуху (за 10 с)	количество раз	не менее	
			55	43
2.4.	Количество ударов ногами по воздуху (за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» Июля 2025 г. № 104

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «кикбоксинг»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Для спортивных дисциплин К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			43	17
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов руками по боксерской груше (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52

2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку руками и ногами (за 120 с) (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивной звание «мастер спорта России»			

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			43	17
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			7,5	5,5
2.3.	Количество ударов руками по воздуху (за 10 с)	количество раз	не менее	
			60	48
2.4.	Количество ударов ногами по воздуху (за 10 с)	количество раз	не менее	
			14	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивной звание «мастер спорта России»			

Приложение № 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Зеркало настенное (1,6x2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	на тренировочный спортивный зал	8
6.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	8
7.	Лапа-ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	8
8.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9.	Манекен водоналивной	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	5
13.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2

17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
19.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
Для спортивных дисциплин поинтфайтинг, лайт-контакт, кик - форма, свободная форма				
20.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивных дисциплин фулл-контакт, лоу-кик, К1				
21.	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)				
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма													
1.	Кама	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	1	
2.	Копье «цяньшу»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	1	
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	1	
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	1	
5.	Палка-бо «бо-дзюцу»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	1	
6.	Цеп «сань-дзе-гунь»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	1	

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1011

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пар	на организацию	12
2.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на организацию	12
3.	Шлем кикбоксерский	штук	на организацию	12

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик											
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

13.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2	2
14.	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	2	1
15.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2	2
16.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	2	1