Приложение 7

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «таиландский бокс Муай Тай»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 12 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 6 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 21 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м  (не более 9 мин) | Бег 2000 м  (не более 11 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками  (не менее 9 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками  (не менее 8 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,6 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев ниже уровня линии стоп  (не менее 6 см) | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев ниже уровня линии стоп  (не менее 7 см) |
| Спортивный разряд | Второй спортивный разряд | |