Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,5 с) | Бег 100 м  (не более 16,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 14 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 29 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 27 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 33 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 27 раз) |
| Жим штанги лежа  (весом не менее 100% от веса тела) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 12 мин 30 с) | Бег 2000 м  (не более 10 мин 30 с) |
| Силовая выносливость | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками  (не менее 11 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками  (не менее 9 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,2 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,6 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 | «Кандидат в мастера спорта» | |