Приложение 5

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

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 12 с) | Бег 60 м  (не более 12,9 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 9 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин 30 с) | Бег 1000 м  (не более 6 мин 50 с) |
| Силовая выносливость | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками  (не менее 4 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками  (не менее 3 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,2 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | |