Приложение 6

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 учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,8 с) | Бег 60 м  (не более 11,2 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 13 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 7 мин 55 с) | Бег 1500 м  (не более 8 мин 35 с) |
| Силовая выносливость | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками  (не менее 6 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками  (не менее 5 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,3 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук  (не менее 3 раз) | |