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 мене 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не мене 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 55с) | Бег 1500 м (не более 8 мин 35с) |
| 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) |