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**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м(не более 13,5 с) | Бег на 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 30с) | Бег 2000 м (не более 10 мин 30с) |
| 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 белее 8,2 с) | Челночный бег 3х10 м (не белее 8,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см) | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см) |