**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тайский бокс»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,5 | 6,7 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 6.05 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 14 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +3 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,6 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 135 | 125 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых  в коленях, вверх  до уровня хвата руками | количество раз | не менее | | не менее | |
| 4 | 3 | 14 | 12 |

Таблица № 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)   
по виду спорта «тайский бокс»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 4 | - |
| 1.5. | | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.6. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.7. | | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Исходное положение – вис  на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| 6 | 5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тайский бокс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – лежа  на горизонтальной скамье, ноги стоят  на полу, ягодицы плотно прижаты  к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать,  не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 2.2. | Исходное положение – вис  на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| 9 | 8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства   
по виду спорта «тайский бокс»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | |
| юниоры/ мужчины | | юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | | с | не более | | |
| 13,4 | | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | | мин, с | не более | | |
| - | | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | | мин, с | не более | | |
| 12.40 | | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | |
| 50 | | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | | количество раз | не менее | | |
| 14 | | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения  стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | не менее | | |
| +13 | | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м | | с | не более | | |
| 6,9 | | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | | см | не менее | | |
| 230 | | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | | количество раз | не менее | | |
| 50 | | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | | мин, с | не более | | |
| - | | 16.30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности) | | мин, с | не более | | |
| 23.30 | | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | | Исходное положение – вис  на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх  до уровня хвата руками | количество раз | не менее | | |
| 11 | 9 | |
| 2.2. | | Исходное положение – лежа  на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела снять  с крепления обеими руками, опустить к середине груди  до легкого касания тела, выжать,  не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |