

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
_____ С.В.Кулинченко

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки ежегодной аттестации обучающихся и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «муайтай» на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 1

№ 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

Примечание:

- минимальное количество баллов
юноши/мужчины - 8 баллов;
девушки/женщины – 7 баллов;

- для оценки уровня показателей разработана балльная система оценки (сноска*).

Таблица 2

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
по годам и этапам спортивной подготовки**

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Сноска*

Балльная система оценки результатов тестирования:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта на этапе спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 1 (сантиметра, минуты, секунды, количества раз т.д.) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 2 (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 3 (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) - добавляется 3 балла (итого 4 балла);

- до 4 и более (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов).

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко