

Приложение № 3 к Положению  
об организации индивидуального  
отбора поступающих на обучение по  
дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки  
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода по виду спорта "муайтай"  
**на этап начальной подготовки**  
первого года обучения

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
			4	3

**Примечание:**

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 7 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска\*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода по виду спорта "муайтай"  
**на этап начальной подготовки**  
второго и третьего года обучения

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
			5	4

**Примечание:**

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 7 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска\*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

**Сноска\***

Бальная 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).

Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

С.В.Кулинченко