

Приложение № 3.1. 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 и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**
по виду спорта "муайтай"

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 1500 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6.	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"		

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