

**Контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки на
 отделении тайского бокса МАУ СШ № 6 МОГК**

**1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки
 на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 год**

1.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на перекладине (не менее 9 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

**2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки
 на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 год**

2.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,5 с)	Бег на 60 м (не более 12,4 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на перекладине (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 40 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 4 раза)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук не менее 2 раз)	

3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

1 год

3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)

Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук не менее 3 раз)	

4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

2 год

4.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,4 с)	Бег на 60 м (не более 10,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 25 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 7 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук не менее 4 раз)	

5. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

3 год

5.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,0 с)	Бег на 60 м (не более 10,4 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 19 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 17 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 187 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 35 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 15 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук не менее 5 раз)	

6. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

4 год

6.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,6 с)	Бег на 60 м (не более 10,0 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 21 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 25 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 05 с)

Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук не менее 6 раз)	

7. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 год

7.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)
	Жим штанги лежа (норм не менее 100% от веса тела)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 201 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 11 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже 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)
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса	

8. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 год

8.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,3 с)	Бег на 60 м (не более 9,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 24 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 29 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 100% от веса тела)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин 50 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 50 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 10 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже линии стоп (не менее 10 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)
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса	

9. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 год

9.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м	Бег на 60 м

	(не более 7,9 с)	(не более 8,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 26 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 24 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Жим штанги лежа (процент не менее 100% от веса тела)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин 40 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 40 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 7 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,8 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)
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса	