Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение на учебно-тренировочный этап подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс (муайтай)»

Баллы	Бег 60 м (с)		Бег 2000 м, мин		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3х10 м, с		Прыжок в длину с места, см		И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками, количество раз	
	м	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
минимальные показатели физической подготовки																
1	10,4	10,9	8,05	8,29	18	9	4	-	+5	+6	9,0	9,4	150	135	6	5
2	от 10,3 до 10,2	от 10,8 до 10,7	от 8.04 до 8,03	от 8,28 до 8,18	от 19 до 24	от 10 до 15	от 5 до 9	-	от +6 до +15	от +7 до +16	от 8,9 до 8,0	от 9,3 до 8,7	151 - 160	136 - 145	7-17	5-15
3	10,1 и менее	10,6 и менее	8,02 и менее	8,17 и менее	25 и более	20 и более	10 и более	-	от +16 и более	от +17 и более	от 7,9 и менее	от 8,6 и менее	от 161 и более	от 146 и более	от 18 и более	от 16 и более

Система оценивания:

0 баллов – невыполнение минимальных показателей физической подготовки;

1 балл - выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

При превышении минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., количество раз, мс) - добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., количество раз, мс) - добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д. При сдаче 2-х нормативов минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки, не может быть меньше двух, при 3-х - трех, при 4-х – четырех и т.д.