

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы отделения ТАЙСКИЙ БОКС

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)								ССМ	
		1		2		1		2		3		4			
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Скоростные качества	Бег 60 метров (сек.)	12,0	12,9	11,4	12,0	10,8	11,2	10,3	10,8	9,8	10,5	9,3	10,0	8,7	9,6
Координация	Челночный бег 3x10м. (сек.)	9,8	10,2	9,5	10,0	9,3	9,8	9,2	9,6	9,0	9,4	8,8	9,2	8,6	9,0
Выносливость	Бег 1000 метров (мин., сек.)	6,30	6,50	6,10	6,30										
	Бег 1500 метров (мин., сек.)					7,55	8,35	7,45	8,25	7,35	8,15	7,25	8,05		
	Бег 2000 метров (мин., сек.)													9,00	11,00
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	6/у		6/у		5	6/у	7	6/у	9	6/у	10	6/у	12	6
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)		9		12										
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	12	18	13	20	14	22	16	24	18	25	20	27	21
	Подъём туловища лёжа на спине (количество раз)	12	10	13	11	15	13	17	15	19	17	21	19	22	20
	Жим штанги лёжа (весом не менее 100% от веса тела)													+	+
Силовая выносливость	Подъём ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (количество раз)	4	3	5	4	6	5	7	6	7	6	8	7	9	8
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами. (количество раз)	1	1	2	2	3	3								
	Наклон вперёд из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Касание пола пальцами рук ниже уровня стоп. (см.)							1	2	2	3	4	5	6	7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	130	125	145	135	160	145	170	150	180	160	190	165	200	175
<i>Минимальный возраст для зачисления</i>		<i>10</i>		<i>11</i>		<i>12</i>		<i>13</i>		<i>14</i>		<i>15</i>		<i>15</i>	
<i>Минимальный уровень спортивной квалификации</i>								юношеский разряд		спортивный разряд		спортивный разряд		<i>КМС</i>	