

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения мальчики	Норматив свыше года обучения мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более 11,9	не более 11,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,20	не более 5,41
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более 9,7	не более 9,2
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	не менее 4
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 26	не менее 33
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13.	не менее 22
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	140
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+4

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 «смешанное боевое единоборство (ММА)»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив юноши/юниоры
1. Нормативы общей физической подготовленности			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7,55
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более 8,5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 162
2. Нормативы специальной физической подготовленности			
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5
2.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
3. Уровень спортивной квалификации			

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»