

ПРИНЯТО

на общем собрании трудового коллектива  
протокол № 08  
от 08.11. 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ СШОР № 7 г. Сочи  
В.М. Верхотуров  
«08» ноября 2018 г.

**Требования предъявляемые к уровню специальной физической подготовки для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

**Нормативы по специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Контрольные упражнения (тесты)	
Броски манекена с прогибом 10 раз	(не более 26 с.)
Боковые удары (по мешку) 20 ударов	(не более 18 с.)
Забегание на мосту 5 раз	(не более 18 с.)
Откидывание ног назад из положения стоя 10 раз	(не более 15 с.)
Уклоны (упражнение «Маятник») 25 раз	(не более 15 с.)
Прямые удары руками в «грушу» 30 ударов	(не более 15 с.)

**Нормативы по специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Контрольные упражнения (тесты)	
Броски манекена с прогибом 10 раз	(не более 23 с.)
Забегание на мосту 5 раз	(не более 16 с.)
Боковые удары (по мешку) 20 ударов	(не более 15 с.)
Откидывание ног назад из положения стоя 10 раз	(не более 13 с.)
Уклоны (упражнение «Маятник») 25 раз	(не более 12 с.)
Прямые удары руками в «грушу» 30 ударов	(не более 12 с.)

**Нормативы по специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Контрольные упражнения (тесты)	
Броски манекена с прогибом 10 раз	(не более 20 с.)
Забегание на мосту 5 раз	(не более 14 с.)
Боковые удары (по мешку) 20 ударов	(не более 12 с.)
Откидывание ног назад из положения стоя 10 раз	(не более 11 с.)
Уклоны (упражнение «Маятник») 25 раз	(не более 10 с.)
Прямые удары руками в «грушу» 30 ударов	(не более 10 с.)