

**Тайский бокс (зачисление в группы НП-1)**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)	
Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 8 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

**Тайский бокс (зачисление в группы НП-2)**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	
Бег 800 м (не более 4 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 25 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 8 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

**Тайский бокс (зачисление в группы НП-3)**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	
Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 20 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 10 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

### ***Тайский бокс (зачисление в группы Т-1)***

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	
Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 20 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 10 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

### ***Тайский бокс (зачисление в группы Т-2)***

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	
Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	
Бег 800 м (не более 4 мин)	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 12 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

### ***Тайский бокс (зачисление в группы Т-3)***

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	
Бег 800 м (не более 3 мин 55 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 10 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 14 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

***Тайский бокс (зачисление в группы Т-4)***

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	<b>Взрослый спортивный разряд</b>
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	
Бег 800 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 14 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

***Тайский бокс (зачисление в группы Т-5)***

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Спортивный разряд</b>
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	<b>Взрослый спортивный разряд</b>
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	
Бег 800 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 16 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	