

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете

СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 3

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по спортивной работе

СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по спортивной работе

СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов

"30" сентября 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

СПб ГБУ СШОР "Комета"

А.Х. Ариткулов

"30" сентября 2021 года



**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовке для зачисления и перевода в группы на 2022 год в соответствии
с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденным Министерством спорта Российской Федерации
от 09.02.2021 № 62**

ТЕСТЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП-2, НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)	Спортивная подготовка	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет		
Бег 60 м	не более 10,9 с – 1 балл 10,8 с – 2 балла 10,7 с – 3 балла 10,6 с – 4 балла	не более 11,3 с – 1 балл 11,2 с – 2 балла 11,1 с – 3 балла 11,0 с – 4 балла
Бег 1500 м	не более 8,20 с – 1 балл 8,19 с – 2 балла 8,18 с – 3 балла 8,17 с – 4 балла	не более 8,55 с – 1 балл 8,54 с – 2 балла 8,53 с – 3 балла 8,52 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл 14 раз – 2 балла 15 раз – 3 балла 16 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине <u>мальчики</u> , подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см <u>девочки</u>	не менее 3 раза – 1 балл 4 раз – 2 балла 5 раз – 3 балла 6 раз – 4 балла	не менее 9 раз – 1 балл 10 раз – 2 балла 11 раз – 3 балла 12 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +3 см – 1 балла +4 см – 2 балла +5 см – 3 балла +6 см – 4 балла	не менее +4 см – 1 балла +5 см – 2 балла +6 см – 3 балла +7 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,0 с – 1 балл 8,9 с – 2 балла 8,8 с – 3 балла 8,7 с – 4 балла	не более 10,4 с – 1 балл 10,3 с – 2 балла 10,2 с – 3 балла 10,1 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150 см – 1 балла 155 см – 2 балла 160 см – 3 балла 165 см – 4 балла	не менее 135 см – 1 балл 140 см – 2 балла 145 см – 3 балла 150 см – 4 балла
Метание мяча весом 150 г.	не менее 24 м – 1 балл 25 м – 2 балла 26 м – 3 балла 27 м – 4 балла	не менее 16 м – 1 балл 17 м – 2 балла 18 м – 3 балла 19 м – 4 балла

Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	не менее 7 м – 1 балл 8 м – 2 балла 9 м – 3 балла 10 м – 4 балла	не менее 6 м – 1 балл 7 м – 2 балла 8 м – 3 балла 9 м – 4 балла