

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

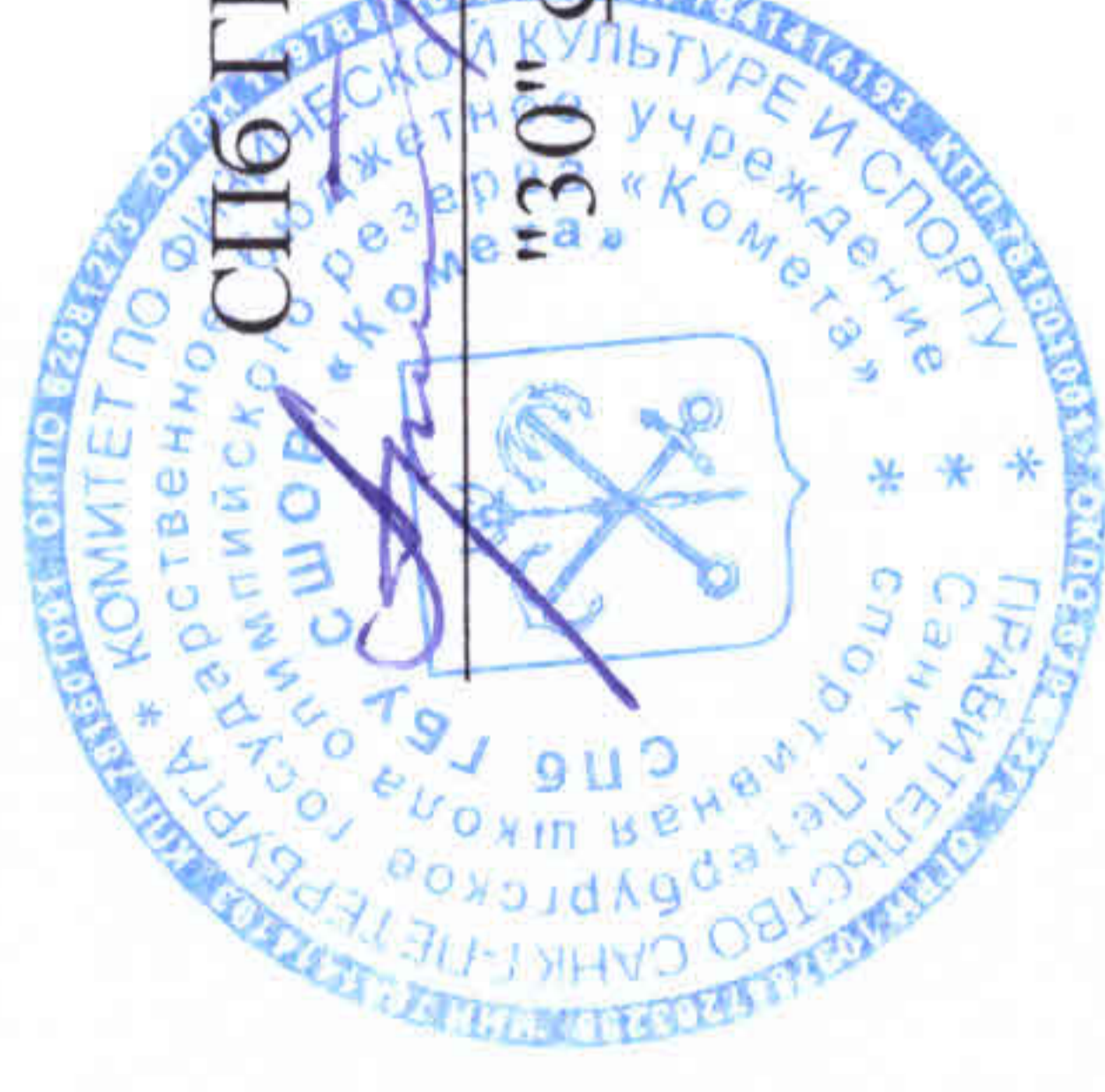
УТВЕРЖДАЮ

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 базовыми требованиями к программам спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта «бокс», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752**

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м	не более 6,0 с – 1 балл, 5,50 с – 2 балла, 5,40 с – 3 балла	не более 6,5 с – 1 балл, 5,55 с – 2 балла, 5,45 с – 3 балла
	не более 18,0 с – 1 балл, 17,30 с – 2 балла, 17,0 с – 3 балла	не более 19,0 с – 1 балл, 18,30 с – 2 балла, 18,0 с – 3 балла
	(без учета времени)	(без учета времени)
Подтягивание из виса на перекладине – мальчики, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – девочки	не менее 3 раз – 1 балл, 4 раза – 2 балла, 5 раз – 3 балла	не менее 8 раз – 1 балл, 9 раз – 2 балла, 10 раз – 3 балла
	не менее 2 раз – 1 балл, 3 раза – 2 балла, 4 раза – 3 балла	не менее 1 раз – 1 балл, 2 раза – 2 балла, 3 раза – 3 балла
Жим штанги или снаряда лежа (весом не менее 10% от веса собственного тела) кг	выполнено – 1 балл, не выполнено – 0 баллов	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз – 1 балл, 16 раз – 2 балла, 17 раз – 3 балла	не менее 10 раз – 1 балл, 11 раз – 2 балла, 12 баллов – 3 балла
	не менее 130 см – 1 балл 140 см – 2 балла 150 см – 3 балла	не менее 120 см – 1 балл, 130 см – 2 балла, 140 см – 3 балла
Прыжок в длину с места	сильнейшей рукой не менее 1,5 м – 1 балл, 1,6 – 2 балла 1,7 – 3 балла слабейшей рукой не менее 1 м – 1 балл 1,1 м – 2 балла 1,2 м – 3 балла	-
Толчок набивного мяча (медицинбола) 3 кг		