

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 НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТРЕСТВА (ССМ)

Контрольные упражнения (тесты)	Спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет		
Бег 60 м	не более 8,2 с – 1 балл 8,1 с – 2 балла 8,0 с – 3 балла 7,9 с – 4 балла	не более 9,6 с – 1 балл 9,5 с – 2 балла 9,4 с – 3 балла 9,3 с – 4 балла
	не более 8,10 с – 1 балл 8,9 с – 2 балла 8,8 с – 3 балла 8,7 с – 4 балла	не более 10,00 с – 1 балл 9,59 с – 2 балла 9,58 с – 3 балла 9,57 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 45 раз – 1 балл 44 раз – 2 балла 43 раз – 3 балла 42 раз – 4 балла	не менее 35 раз – 1 балл 34 раз – 2 балла 33 раз – 3 балла 32 раз – 4 балла
	не менее 12 раз – 1 балл 13 раз – 2 балла 14 раз – 3 балла 15 раз – 4 балла	не менее 8 раз – 1 балл 9 раз – 2 балла 10 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее +11 см – 1 балла +12 см – 2 балла +13 см – 3 балла +14 см – 4 балла	не менее +15 см – 1 балла +16 см – 2 балла +17 см – 3 балла +18 см – 4 балла
	не более 7,2 с – 1 балл 7,1 с – 2 балла 7,0 с – 3 балла 6,9 с – 4 балла	не более 8,0 с – 1 балл 7,9 с – 2 балла 7,8 с – 3 балла 7,7 с – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не менее 215 см – 1 балла 220 см – 2 балла 225 см – 3 балла 230 см – 4 балла	не менее 180 см – 1 балл 185 см – 2 балла 190 см – 3 балла 195 см – 4 балла
	не менее 49 раз – 1 балл 50 раз – 2 балла 51 раз – 3 балла 52 раз – 4 балла	не менее 43 раз – 1 балл 44 раз – 2 балла 45 раз – 3 балла 46 раз – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		

Метание мяча весом 150 г	не менее 40 м – 1 балла 41 м – 2 балла 42 м – 3 балла 43 м – 4 балла	не менее 27 м – 1 балла 38 м – 2 балла 29 м – 3 балла 30 м – 4 балла
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
Бег 100 м	не более 13,4 с – 1 балл 13,3 с – 2 балла 13,2 с – 3 балла 13,1 с – 4 балла	не более 16,0 с – 1 балл 15,9 с – 2 балла 15,8 с – 3 балла 15,7 с – 4 балла
Бег 2000 м девушки Бег 3000 м юноши	не более 12,40 с – 1 балл 12,39 с – 2 балла 12,38 с – 3 балла 12,37 с – 4 балла	не более 9,50 с – 1 балл 9,49 с – 2 балла 9,48 с – 3 балла 9,47 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 45 раз – 1 балл 46 раз – 2 балла 47 раз – 3 балла 48 раз – 4 балла	не менее 35 раз – 1 балл 36 раз – 2 балла 37 раз – 3 балла 38 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раза – 1 балл 13 раз – 2 балла 14 раз – 3 балла 15 раз – 4 балла	не менее 8 раза – 1 балл 9 раз – 2 балла 10 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см – 1 балла +14 см – 2 балла +15 см – 3 балла +16 см – 4 балла	не менее +16 см – 1 балла +17 см – 2 балла +18 см – 3 балла +19 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 6,9 с – 1 балл 6,8 с – 2 балла 6,7 с – 3 балла 6,6 с – 4 балла	не более 7,9 с – 1 балл 7,8 с – 2 балла 7,7 с – 3 балла 7,6 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см – 1 балла 235 см – 2 балла 240 см – 3 балла 245 см – 4 балла	не менее 185 см – 1 балл 190 см – 2 балла 195 см – 3 балла 200 см – 4 балла
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 50 раз – 1 балл 51 раз – 2 балла 52 раз – 3 балла 53 раз – 4 балла	не менее 44 раза – 1 балл 45 раз – 2 балла 46 раз – 3 балла 47 раз – 4 балла

Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км <u>девушки</u> на 5 км <u>юноши</u>	не более 23,30 с – 1 балл 23,29 с – 2 балла 23,28 с – 3 балла 23,27 с – 4 балла	не более 16,30 с – 1 балл 16,29 с – 2 балла 16,28 с – 3 балла 16,27 с – 4 балла
Метание спортивного снаряда весом 500 г <u>женщины</u> , весом 700 г <u>мужчины</u>	не менее 35 м – 1 балла 36 м – 2 балла 37 м – 3 балла 38 м – 4 балла	не менее 20 м – 1 балла 21 м – 2 балла 22 м – 3 балла 23 м – 4 балла
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше		
Бег 100 м	не более 13,1 с – 1 балл 13,0 с – 2 балла 12,9 с – 3 балла 12,8 с – 4 балла	не более 16,4 с – 1 балл 16,3 с – 2 балла 16,2 с – 3 балла 16,1 с – 4 балла
Бег 2000 м девушки Бег 3000 м юноши	не более 12,00 с – 1 балл 11,39 с – 2 балла 11,38 с – 3 балла 11,37 с – 4 балла	не более 10,50 с – 1 балл 10,49 с – 2 балла 10,48 с – 3 балла 10,47 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 45 раз – 1 балл 46 раз – 2 балла 47 раз – 3 балла 48 раз – 4 балла	не менее 35 раз – 1 балл 36 раз – 2 балла 37 раз – 3 балла 38 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 15 раз – 1 балл 16 раз – 2 балла 17 раз – 3 балла 18 раз – 4 балла	не менее 8 раз – 1 балл 9 раз – 2 балла 10 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см – 1 балла +14 см – 2 балла +15 см – 3 балла +16 см – 4 балла	не менее +16 см – 1 балла +17 см – 2 балла +18 см – 3 балла +19 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 7,1 с – 1 балл 7,0 с – 2 балла 6,9 с – 3 балла 6,8 с – 4 балла	не более 8,2 с – 1 балл 8,1 с – 2 балла 8,0 с – 3 балла 7,9 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 240 см – 1 балла 245 см – 2 балла 250 см – 3 балла 255 см – 4 балла	не менее 195 см – 1 балл 200 см – 2 балла 205 см – 3 балла 210 см – 4 балла

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 37 раз – 1 балл 38 раз – 2 балла 39 раз – 3 балла 40 раз – 4 балла	не менее 35 раз – 1 балл 36 раз – 2 балла 37 раз – 3 балла 38 раз – 4 балла
Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км <u>девушки</u> на 5 км <u>юноши</u>	не более 22,00 с – 1 балл 21,59 с – 2 балла 21,58 с – 3 балла 21,57 с – 4 балла	не более 17,30 с – 1 балл 17,29 с – 2 балла 17,28 с – 3 балла 17,27 с – 4 балла
Метание спортивного снаряда весом 500 г <u>женщины</u> , весом 700 г <u>мужчины</u>	не менее 37 м – 1 балла 38 м – 2 балла 39 м – 3 балла 40 м – 4 балла	не менее 21 м – 1 балла 22 м – 2 балла 23 м – 3 балла 24 м – 4 балла
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
Челночный бег 10x10 м с высокого старта	не более 25,0 с – 1 балл 24,9 с – 2 балла 24,8 с – 3 балла 24,7 с – 4 балла	не более 25,5 с – 1 балл 25,4 с – 2 балла 25,3 с – 3 балла 25,2 с – 4 балла
Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла
Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение.	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	не менее 26 раз – 1 балл 27 раз – 2 балла 28 раз – 3 балла 29 раз – 4 балла	не менее 24 раз – 1 балл 25 раз – 2 балла 26 раз – 3 балла 27 раз – 4 балла
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	не менее 303 раз – 1 балл 304 раз – 2 балла 305 раз – 3 балла 306 раз – 4 балла	не менее 297 раз – 1 балл 298 раз – 2 балла 299 раз – 3 балла 300 раз – 4 балла
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА		
Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от эмитирующего	не менее 100 уд. – 4 балла не менее 95 уд. – 3 балла не менее 90 уд. – 2 балла не менее 85 уд. – 1 балл	не менее 95 уд. – 4 балла не менее 90 уд. – 3 балла не менее 85 уд. – 2 балла не менее 80 уд. – 1 балл

прямого удара тренера за 1 мин		
Тестируемый наносит быстрые силовые удары снизу из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от эмитирующего прямого удара тренера за 1 мин	не менее 100 уд. – 4 балла не менее 95 уд. – 3 балла не менее 90 уд. – 2 балла не менее 85 уд. – 1 балл	не менее 95 уд. – 4 балла не менее 90 уд. – 3 балла не менее 85 уд. – 2 балла не менее 80 уд. – 1 балл
Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит блок от эмитирующего прямого удара тренера за 1 мин	не менее 80 уд. – 4 балла не менее 75 уд. – 3 балла не менее 70 уд. – 2 балла не менее 65 уд. – 1 балл	не менее 75 уд. – 4 балла не менее 70 уд. – 3 балла не менее 65 уд. – 2 балла не менее 60 уд. – 1 балл
Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит «блок» от эмитирующего бокового удара тренера за 1 мин	не менее 70 уд. – 4 балла не менее 65 уд. – 3 балла не менее 60 уд. – 2 балла не менее 55 уд. – 1 балл	не менее 65 уд. – 4 балла не менее 60 уд. – 3 балла не менее 55 уд. – 2 балла не менее 50 уд. – 1 балл
Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от эмитирующего бокового удара тренера за 1 мин	не менее 70 уд. – 4 балла не менее 65 уд. – 3 балла не менее 60 уд. – 2 балла не менее 55 уд. – 1 балл	не менее 65 уд. – 4 балла не менее 60 уд. – 3 балла не менее 55 уд. – 2 балла не менее 50 уд. – 1 балл
Тестируемый наносит силовой левый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин.	не менее 115 уд. – 4 балла не менее 110 уд. – 3 балла не менее 105 уд. – 2 балла не менее 100 уд. – 1 балл	не менее 110 уд. – 4 балла не менее 105 уд. – 3 балла не менее 100 уд. – 2 балла не менее 95 уд. – 1 балл
Тестируемый наносит силовой правый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин.	не менее 115 уд. – 4 балла не менее 110 уд. – 3 балла не менее 105 уд. – 2 балла не менее 100 уд. – 1 балл	не менее 110 уд. – 4 балла не менее 105 уд. – 3 балла не менее 100 уд. – 2 балла не менее 95 уд. – 1 балл
Тестируемый из бокс. стойки держит прямыми ударами бокс. мешок под углом 15-30* от его вертикального положения за 1 мин	(вес мешка 40 кг) не менее 1 трёхсекундных остановки – 4 балла не менее 2 остановок – 3 балла не менее 3 остановок – 2 балла не менее 4 остановок – 1 балл	(вес мешка 20 кг) не менее 2 трёхсекундных остановок – 4 балла не менее 3 остановок – 3 балла не менее 4 остановок – 2 балла не менее 5 остановок – 1 балл