

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 ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ТЭ(СС)-2,3)

Контрольные упражнения (тесты)	Спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет		
Бег 60 м	не более 9,2 с – 1 балл 9,1 с – 2 балла 9,0 с – 3 балла 8,9 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
	не более 9,40 с – 1 балл 9,39 с – 2 балла 9,38 с – 3 балла 9,37 с – 4 балла	не более 11,40 с – 1 балл 11,39 с – 2 балла 11,38 с – 3 балла 11,37 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 24 раз – 1 балл 25 раз – 2 балла 26 раз – 3 балла 27 раз – 4 балла	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла
	не менее 8 раз – 1 балл 9 раз – 2 балла 10 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла	не менее 2 раза – 1 балл 3 раз – 2 балла 4 раз – 3 балла 5 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее +6 см – 1 балла +7 см – 2 балла +8 см – 3 балла +9 см – 4 балла	не менее +8 см – 1 балла +9 см – 2 балла +10 см – 3 балла +11 см – 4 балла
	не более 7,8 с – 1 балл 7,7 с – 2 балла 7,6 с – 3 балла 7,5 с – 4 балла	не более 8,8 с – 1 балл 8,7 с – 2 балла 8,6 с – 3 балла 8,5 с – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не менее 190 см – 1 балла 195 см – 2 балла 200 см – 3 балла 205 см – 4 балла	не менее 160 см – 1 балл 165 см – 2 балла 170 см – 3 балла 175 см – 4 балла
	не менее 39 раз – 1 балл 40 раз – 2 балла 41 раз – 3 балла 42 раз – 4 балла	не менее 34 раза – 1 балл 35 раз – 2 балла 36 раз – 3 балла 37 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 34 м – 1 балл 35 м – 2 балла 36 м – 3 балла 37 м – 4 балла	не менее 21 м – 1 балл 22 м – 2 балла 23 м – 3 балла 24 м – 4 балла
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
Челночный бег 10х10 м с высокого старта	не более 27,0 с – 1 балл 26,9 с – 2 балла 26,8 с – 3 балла 26,7 с – 4 балла	не более 28,0 с – 1 балл 27,9 с – 2 балла 27,8 с – 3 балла 27,7 с – 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 23 раза – 1 балл 24 раз – 2 балла 25 раз – 3 балла 26 раз – 4 балла
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	не менее 244 раз – 1 балл 245 раз – 2 балла 246 раз – 3 балла 247 раз – 4 балла	не менее 240 раз – 1 балл 241 раз – 2 балла 242 раз – 3 балла 243 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 прямого удара тренера за 1 мин	не менее 85 уд. – 4 балла не менее 80 уд. – 3 балла не менее 75 уд. – 2 балла не менее 70 уд. – 1 балл	не менее 80 уд. – 4 балла не менее 75 уд. – 3 балла не менее 70 уд. – 2 балла не менее 65 уд. – 1 балл
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 85 уд. – 4 балла не менее 80 уд. – 3 балла не менее 75 уд. – 2 балла не менее 70 уд. – 1 балл	не менее 80 уд. – 4 балла не менее 75 уд. – 3 балла не менее 70 уд. – 2 балла не менее 65 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 65 уд. – 4 балла не менее 60 уд. – 3 балла не менее 55 уд. – 2 балла не менее 50 уд. – 1 балл	не менее 60 уд. – 4 балла не менее 55 уд. – 3 балла не менее 50 уд. – 2 балла не менее 45 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	не менее 55 уд. – 4 балла не менее 50 уд. – 3 балла не менее 45 уд. – 2 балла не менее 40 уд. – 1 балл	не менее 50 уд. – 4 балла не менее 45 уд. – 3 балла не менее 40 уд. – 2 балла не менее 35 уд. – 1 балл

удар тренера за 1 мин		
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 55 уд. – 4 балла не менее 50 уд. – 3 балла не менее 45 уд. – 2 балла не менее 40 уд. – 1 балл	не менее 50 уд. – 4 балла не менее 45 уд. – 3 балла не менее 40 уд. – 2 балла не менее 35 уд. – 1 балл