

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 степени) по виду спорта «бокс», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752

ТЕСТЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ТЭ(СС)-2,3)

Контрольные упражнения (тесты)	Спортивная подготовка (2 ступени)	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м	не более 5,5 с – 1 балл 5,4 с – 2 балла 5,3 с – 3 балла 5,2 с – 4 балла	не более 5,6 с – 1 балл 5,5 с – 2 балла 5,4 с – 3 балла 5,3 с – 4 балла
	Бег 100 м	не более 17,5 с – 1 балл 16,4 с – 2 балла 16,3 с – 3 балла 16,2 с – 4 балла
Бег 3000 м <u>мальчики</u> Бег 2000 м <u>девочки</u>	не более 17,3 с – 1 балл 17,2 с – 2 балла 17,1 с – 3 балла 17,0 с – 4 балла	не более 12,0 с – 1 балл 11,5 с – 2 балла 11,4 с – 3 балла 11,3 с – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине <u>мальчики</u>	не менее 5 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла 7 раз – 3 балла 8 раз – 4 балла	не менее 14 раз – 1 балл 15 раз – 2 балла 16 раз – 3 балла 17 раз – 4 балла
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине <u>девочки</u>	не менее 4 раз – 1 балл 5 раз – 2 балла 6 раз – 3 балла 7 раз – 4 балла	не менее 2 раз – 1 балл 3 раза – 2 балла 4 раза – 3 балла 5 раз – 4 балла
Подъем ног к перекладине	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	-
Жим штанги или снаряда лежа (весом не менее 30% от веса собственного тела) кг	не менее 30 раз – 1 балл 31 раз – 2 балла 32 раза – 3 балла 33 раза – 4 балла	не менее 20 раз – 1 балл 21 раз – 2 балла 22 раза – 3 балла 23 раза – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 165 см – 1 балл 170 см – 2 балла 175 см – 3 балла 180 см – 4 балла	не менее 150 см – 1 балл 155 см – 2 балла 160 см – 3 балла 165 см – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	-
Толчок набивного мяча (медицинбола) 3 кг (сильнейшей рукой не менее 2 м, слабейшей рукой не менее 1,5 м)		