

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

протокол № 1
«05» апреля 2024 года

Промежуточная аттестация 2024 года на отделении бокса

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 884; приказа Министерства спорта РФ от 22 ноября 2024 г.

№ 134 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 г. № 268 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 7,1 с – выполнено менее 7,1 – не выполнено	не более 7,3 с – выполнено менее 7,3 – не выполнено
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.21 – выполнено мене 7.21 – не выполнено	не более 7.45 – выполнено мене 7.21 – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено	не менее 4 раз – выполнено менее 4 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 1 см – выполнено менее + 1 см – не выполнено	не менее +3 см – выполнено менее +3 см – не выполнено
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,5 с – выполнено более 10,5 с – не выполнено	не более 10,8 с – выполнено более 10,8 с – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 122 см – выполнено менее – не выполнено	не менее 117 см – выполнено менее – не выполнено
1.7.	Результаты выступления обучающихся на контрольных спортивных соревнованиях	кол- во раз	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено
1.8.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	кол- во раз	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено
1.9.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3 с – выполнено более 6,3 с – не выполнено	не более 6,5 с – выполнено более 6,5 с – не выполнено

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6 мин 20 с – выполнено более 6 мин 20 с – не выполнено	не более 6 мин 40 с – выполнено более 6 мин 40 с – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 2 раз – выполнено менее 2 раз – не выполнено	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 2 см – выполнено менее + 2 см – не выполнено	не менее + 4 см – выполнено менее + 4 см – не выполнено
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,7 с – выполнено более 9,7 с – не выполнено	не более 10,1 с – выполнено более 10,1 с – не выполнено
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142 см – выполнено менее 142 см – не выполнено	не менее 130 см – выполнено менее 130 см – не выполнено
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 18 м – выполнено менее 18 м – не выполнено	не менее 12 м – выполнено менее 12 м – не выполнено
1.10.	Результаты выступления обучающихся на контрольных спортивных соревнованиях	кол-во раз	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено
1.11.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	кол-во раз	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено
1.12.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,1 с – выполнено более 11,1 с – не выполнено	не более 11,5 с – выполнено более 11,5 с – не выполнено
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8 мин 30 с – выполнено более 8 мин 30 с – не выполнено	не более 9 мин 10 с – выполнено более 9 мин 10 с – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 3 раз – выполнено менее 3 раз – не выполнено	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено

1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2 с – выполнено более 9,2 с – не выполнено	не более 9,6 с – выполнено более 9,6 с – не выполнено
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 147 см – выполнено менее 147 см – не выполнено	не менее 132 см – выполнено менее 132 см – не выполнено
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 23 м – выполнено менее 23 м – не выполнено	не менее 15 м – выполнено менее 15 м – не выполнено
1.10.	Результаты выступления обучающихся на контрольных спортивных соревнованиях	кол-во раз	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено
1.11.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	кол-во раз	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено
1.12.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			

**Промежуточная аттестация для групп для учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,2 с – выполнено менее 10,2 с – не выполнено	не более 10,7 с – выполнено менее 10,7 – не выполнено
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7 мин 55 с – выполнено менее 7 мин 55 с – не выполнено	не более 8 мин 15 с – выполнено менее 8 мин 15 с – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 18 раз – выполнено менее 18 раз – не выполнено	не менее 9 раз – выполнено менее 9 раз – не выполнено
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено	не менее + 6 см – выполнено менее +6 см – не выполнено
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,5 с – выполнено менее 8,5 с – не выполнено	не более 8,9 с – выполнено менее 8,9 с – не выполнено
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 162 см – выполнено менее 162 см – не выполнено	не менее 147 см – выполнено менее 147 см – не выполнено
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 27 м – выполнено менее 27 м – не выполнено	не менее 19 м – выполнено менее 19 м – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки				
1.9.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0 с – выполнено более 27,0 с – не выполнено	не более 28,0 с – выполнено более 28,0 с – не выполнено
1.10.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	Кол-во раз	не менее 26 раз – выполнено менее 26 раз – не выполнено	не менее 23 раз – выполнено менее 23 раз – не выполнено
1.11.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	Кол-во раз	не менее 244 раз – выполнено менее 244 раз – не выполнено	не менее 240 раз – выполнено менее 240 раз – не выполнено

Уровень спортивной квалификации				
1.12.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
1.12.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"	
1.12.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
1.13.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,1 с – выполнено более 9,1 с – не выполнено	не более 10,2 с – выполнено более 10, 2 с – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9 мин 27 с – выполнено более 9 мин 27 с – не выполнено	не более 11 мин 27 с – выполнено более 11 мин 27 с – не выполнено
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 25 раз – выполнено менее 25 раз – не выполнено	не менее 11 раз – выполнено менее 11 раз – не выполнено
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 9 раз – выполнено менее 9 раз – не выполнено	не менее 2 раз – выполнено менее 2 раз – не выполнено
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 6 см – выполнено менее + 6 см – не выполнено	не менее + 8 см – выполнено менее + 8 см – не выполнено
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,7 с – выполнено более 7,7 с – не выполнено	не более 8,7 с – выполнено более 8,7 с – не выполнено
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193 см – выполнено менее 193 см – не выполнено	не менее 162 см – выполнено менее 162 см – не выполнено
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 40 раз – выполнено менее 40 раз – не выполнено	не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 35 м – выполнено менее 35 м – не выполнено	не менее 21 м – выполнено менее 21 м – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки				
1.10.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0 с – выполнено более 27,0 с – не выполнено	не более 28,0 с – выполнено более 28,0 с – не выполнено
1.11.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	Кол-во раз	не менее 26 раз – выполнено менее 26 раз – не выполнено	не менее 23 раз – выполнено менее 23 раз – не выполнено

1.12.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	Кол-во раз	не менее 244 раз – выполнено менее 244 раз – не выполнено	не менее 240 раз – выполнено менее 240 раз – не выполнено
Уровень спортивной квалификации				
1.13.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
1.13.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"	
1.13.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
1.14.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросами по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,1 с – выполнено более 14,1 с – не выполнено	не более 16,9 с – выполнено более 16,9 с – не выполнено
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 11 мин 10 с – выполнено более 11 мин 10 с – не выполнено
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14 мин 10 с – выполнено более 14 мин 10 с – не выполнено	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 32 раз – выполнено менее 32 раз – не выполнено	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено	не менее 2 раз – выполнено менее 2 раз – не выполнено
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 8 см – выполнено менее + 8 см – не выполнено	не менее + 9 см – выполнено менее + 9 см – не выполнено
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 213 см – выполнено менее 213 см – не выполнено	не менее 173 см – выполнено менее 173 см – не выполнено
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее 41 раз – выполнено менее 41 раз – не выполнено	не менее 37 раз – выполнено менее 37 раз – не выполнено
1.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	-	не более 17 мин 35 с – выполнено более 17 мин 35 с – не выполнено
1.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более 25 мин 00 с – выполнено более 25 мин 00 с – не выполнено	-
1.11	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	не менее 17 м – выполнено менее 17 м – не выполнено

1.12	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 30 м – выполнено менее 30 м – не выполнено	-
Нормативы специальной физической подготовки				
1.13.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0 с – выполнено более 27,0 с – не выполнено	не более 28,0 с – выполнено более 28,0 с – не выполнено
1.14.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	Кол-во раз	не менее 26 раз – выполнено менее 26 раз – не выполнено	не менее 23 раз – выполнено менее 23 раз – не выполнено
1.15.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	Кол-во раз	не менее 244 раз – выполнено менее 244 раз – не выполнено	не менее 240 раз – выполнено менее 240 раз – не выполнено
Уровень спортивной квалификации				
1.16.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
1.16.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"	
1.16.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
1.17.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			

Промежуточная аттестация для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,1 с – выполнено менее 8,1 с – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8 мин 00 с – выполнено менее 8 мин 00 с – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	не менее 37 раз – выполнено менее 37 раз – не выполнено
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол- во раз	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11 см – выполнено менее + 11 см – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218 см – выполнено менее 218 см – не выполнено
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол- во раз	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4 с – выполнено более 13,4 с – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12 мин 40 с – выполнено более 12 мин 40 с – не выполнено
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	не менее 42 раз – выполнено менее 42 раз – не выполнено
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол- во раз	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено

1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено	не менее + 16 см – выполнено менее + 16 см – не выполнено
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230 см – выполнено менее 230 см – не выполнено	не менее 185 см – выполнено менее 185 см – не выполнено
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 44 раз – выполнено менее 44 раз – не выполнено
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	-	не более 16 мин 30 с – выполнено более 16 мин 30 с – не выполнено
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более 23 мин 30 с – выполнено более 23 мин 30 с – не выполнено	-
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,2 с – выполнено более 13,2 с – не выполнено	не более 15,8 с – выполнено более 15,8 с – не выполнено
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 10 мин 50 с – выполнено более 10 мин 50 с – не выполнено
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12 мин 15 с – выполнено более 12 мин 15 с – не выполнено	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 45 раз – выполнено менее 45 раз – не выполнено	не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено	не менее + 16 см – выполнено менее + 16 см – не выполнено
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 233 см – выполнено менее 233 см – не выполнено	не менее 190 см – выполнено менее 190 см – не выполнено
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 44 раз – выполнено менее 44 раз – не выполнено
1.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	-	не более 16 мин 10 с – выполнено более 16 мин 10 с – не выполнено
1.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более 23 мин 00 с – выполнено более 23 мин 00 с – не выполнено	-
1.11	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	не менее 17 м – выполнено менее 17 м – не выполнено
1.12	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 30 м – выполнено менее 30 м – не выполнено	-

Нормативы специальной физической подготовки				
1.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0 с – выполнено более 25,0 с – не выполнено	не более 25,5 с – выполнено более 25,5 с – не выполнено
1.2	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Кол-во раз	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.3	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Кол-во раз	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.4	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	Кол-во раз	не менее 26 раз – выполнено менее 26 раз – не выполнено	не менее 24 раз – выполнено менее 24 раз – не выполнено
1.5	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	Кол-во раз	не менее 303 раз – выполнено менее 303 раз – не выполнено	не менее 297 раз – выполнено менее 297 раз – не выполнено
Уровень спортивной квалификации				
1.6.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
1.7.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			

Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,2 с – выполнено менее 13,2 с – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 12 мин 20 с – выполнено менее 12 мин 20 с – не выполнено
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	не менее 48 раз – выполнено менее 48 раз – не выполнено
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол- во раз	не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13 см – выполнено менее +13 см – не выполнено
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235 см – выполнено менее 235 см – не выполнено
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол- во раз	не менее 51 раз – выполнено менее 51 раз – не выполнено
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23 мин 00 с – выполнено менее 23 мин 00 с – не выполнено
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1 с – выполнено более 13,1 с – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12 мин 00 с – выполнено более 12 мин 00 с – не выполнено
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено

1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено	не менее + 16 см – выполнено менее + 16 см – не выполнено
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240 см – выполнено менее 240 см – не выполнено	не менее 200 см – выполнено менее 200 см – не выполнено
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 51 раз – выполнено менее 51 раз – не выполнено	не менее 45 раз – выполнено менее 45 раз – не выполнено
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	-	не более 16 мин 00 с – выполнено более 16 мин 00 с – не выполнено
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более 22 мин 50 с – выполнено более 22 мин 50 с – не выполнено	-
Нормативы специальной физической подготовки				
1.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 24,0 с – выполнено более 24,0 с – не выполнено	не более 25,0 с – выполнено более 25,0 с – не выполнено
1.2	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Кол-во раз	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.3	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Кол-во раз	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.4	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	Кол-во раз	не менее 32 раз – выполнено менее 32 раз – не выполнено	не менее 30 раз – выполнено менее 30 раз – не выполнено
1.5	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	Кол-во раз	не менее 321 раз – выполнено менее 321 раз – не выполнено	не менее 315 раз – выполнено менее 315 раз – не выполнено
Уровень спортивной квалификации				
1.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
1.2.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			