

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

А.Х. Ариткулов
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения бокса
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год
(контрольно-переводные нормативы по общей
и специальной физической подготовки)**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп базового уровня

***В группы спортивно-оздоровительного этапа базового уровня зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из упражнений не менее 1 балла.**

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | | Мальчики | Девочки |
|---|---|----------------|--|--|
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 6,9 с – 3 б. 7,0 с – 2 б. 7,1 с – 1 б. менее 7,1 – 0 б. | 7,1 с – 3 б. 7,2 с – 2 б. 7,3 с – 1 б. менее 7,3 – 0 б. |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | 7.19 – 3 б. 7.20 – 2 б. 7.21 – 1 б. менее 7.21 – 0 б. | 7.43 – 3 б. 7.44 – 2 б. 7.45 – 1 б. мене 7.21 – 0 б. |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол- во раз | 10 раз – 3 б. 9 раз – 2 б. 8 раз – 1 б. менее 8 раз – 0 б. | 6 раз – 3 б. 5 раз – 2 б. 4 раз – 1 б. менее 4 раз – 0 б. |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 3 см – 3 б. + 2 см – 2 б. + 1 см – 1 б. менее + 1 см – 0 б. | + 5 см – 3 б. + 4 см – 2 б. +3 см – 1 б. менее +3 см – 0 б. |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 10,3 с – 3 б. 10,4 с – 2 б. 10,5 с – 1 б. более 10,5 с – 0 б. | 10,6 с – 3 б. 10,7 с – 2 б. 10,8 с – 1 б. более 10,8 с – 0 б. |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 124 см – 3 б. 123 см – 2 б. 122 см – 1 б. менее – 0 б. | 119 см – 3 б. 118 см – 2 б. 117 см – 1 б. менее – 0 б. |
| 1.7. | Результаты выступления обучающихся на контрольных спортивных соревнованиях | кол- во раз | 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б. | 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б. |

| | | | | |
|---|--|------------|--|--|
| 1.8. | 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 | 6,1 с – 3 б. 6,2 с – 2 б. 6,3 с – 1 б. более 6,3 с – 0 б. | 6,3 с – 3 б. 6,4 с – 2 б. 6,5 с – 1 б. более 6,5 с – 0 б. |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | 6 мин 16 с – 3 б. 6 мин 18 с – 2 б. 6 мин 20 с – 1 б. более 6 мин 20 с – 0 б. | 6 мин 36 с – 3 б. 6 мин 38 с – 2 б. 6 мин 40 с – 1 б. более 6 мин 40 с – 0 б. |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | 14 раз – 3 б. 12 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б. | 9 раз – 3 б. 7 раз – 2 б. 5 раз – 1 б. менее 5 раз – 0 б. |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | 4 раз – 3 б. 3 раз – 2 б. 2 раз – 1 б. менее 2 раз – 0 б. | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | - | 9 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б. |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 4 см – 3 б. + 3 см – 2 б. + 2 см – 1 б. менее + 2 см – 0 б. | +6 см – 3 б. + 5 см – 2 б. + 4 см – 1 б. менее + 4 см – 0 б. |
| 1.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 9,3 с – 3 б. 9,5 с – 2 б. 9,7 с – 1 б. более 9,7 с – 0 б. | 9,7 с – 3 б. 9,9 с – 2 б. 10,1 с – 1 б. более 10,1 с – 0 б. |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 144 см – 3 б. 143 см – 2 б. 142 см – 1 б. менее 142 см – 0 б. | 132 см – 3 б. 131 см – 2 б. 130 см – 1 б. менее 130 см – 0 б. |

| | | | | |
|--|--|------------|--|--|
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | 20 м – 3 б. 19 м – 2 б. 18 м – 1 б. менее 18 м – 0 б. | 14 м – 3 б. 13 м – 2 б. 12 м – 1 б. менее 12 м – 0 б. |
| 1.10. | Результаты выступления обучающихся на контрольных спортивных соревнованиях | кол-во раз | 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б. | 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б. |
| 1.11. | 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 | 10,9 с – 3 б. 11,0 с – 2 б. 11,1 с – 1 б. более 11,1 с – 0 б. | 11,3 с – 3 б. 11,4 с – 2 б. 11,5 с – 1 б. более 11,5 с – 0 б. |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | 8 мин 26 с – 3 б. 8 мин 28 с – 2 б. 8 мин 30 с – 1 б. более 8 мин 30 с – 0 б. | 9 мин 6 с – 3 б. 9 мин 8 с – 2 б. 9 мин 10 с – 1 б. более 9 мин 10 с – 0 б. |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | 16 раз – 3 б. 14 раз – 2 б. 12 раз – 1 б. менее 12 раз – 0 б. | 10 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 6 раз – 1 б. менее 6 раз – 0 б. |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | 5 раз – 3 б. 4 раз – 2 б. 3 раз – 1 б. менее 3 раз – 0 б. | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | - | 10 раз – 3 б. 9 раз – 2 б. 8 раз – 1 б. менее 8 раз – 0 б. |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 5 см – 3 б. + 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б. | + 7 см – 3 б. + 6 см – 2 б. + 5 см – 1 б. менее + 5 см – 0 б. |

| | | | | |
|---|--|------------|--|--|
| 1.7. | Челночный бег 3х10 м | с | 9,0 с – 3 б. 9,1 с – 2 б. 9,2 с – 1 б. более 9,2 с – 0 б. | 9,4 с – 3 б. 9,5 с – 2 б. 9,6 с – 1 б. более 9,6 с – 0 б. |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 149 см – 3 б. 148 см – 2 б. 147 см – 1 б. менее 147 см – 0 б. | 134 см – 3 б. 133 см – 2 б. 132 см – 1 б. менее 132 см – 0 б. |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | 25 м – 3 б. 24 м – 2 б. 23 м – 1 б. менее 23 м – 0 б. | 17 м – 3 б. 16 м – 2 б. 15 м – 1 б. менее 15 м – 0 б. |
| 1.10. | Результаты выступления обучающихся на контрольных спортивных соревнованиях | кол-во раз | 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б. | 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б. |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 | 9 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б. | 8 раз – 3 б. 7 раз – 2 б. 6 раз – 1 б. менее 6 раз – 0 б. |
| *Техническая программа (при равной сумме баллов) | | | | |
| 1.12. | Умение перекрутиться (туда-обратно) в прыжке на 180 градусов | кол-во раз | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| 1.13. | Бег на месте с одновременным выкидыванием рук (имитацией прямых ударов) за 10 сек. | кол-во раз | не менее 15 раз | не менее 12 раз |
| 1.14. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

***В группы учебно-тренировочного этапа зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из упражнений не менее 1 балла.**

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | | Юноши | Девушки |
|---|---|----------------|--|--|
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 10,0 с – 3 б. 10,1 с – 2 б. 10,2 с – 1 б. менее 10,2 с – 0 б. | 10,5 с – 3 б. 10,6 с – 2 б. 10,7 с – 1 б. менее 10,7 – 0 б. |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | 7 мин 51 с – 3 б. 7 мин 53 с – 2 б. 7 мин 55 с – 1 б. менее 7 мин 55 с – 0 б. | 8 мин 11 с – 3 б. 8 мин 13 с – 2 б. 8 мин 15 с – 1 б. менее 8 мин 15 с – 0 б. |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол- во раз | 22 раз – 3 б. 20 раз – 2 б. 18 раз – 1 б. менее 18 раз – 0 б. | 13 раз – 3 б. 11 раз – 2 б. 9 раз – 1 б. менее 9 раз – 0 б. |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол- во раз | 7 раз – 3 б. 6 раз – 2 б. 5 раз – 1 б. менее 5 раз – 0 б. | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 7 см – 3 б. + 6 см – 2 б. + 5 см – 1 б. менее + 5 см – 0 б. | + 8 см – 3 б. + 7 см – 2 б. + 6 см – 1 б. менее + 6 см – 0 б. |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | 8,3 с – 3 б. 8,4 с – 2 б. 8,5 с – 1 б. менее 8,5 с – 0 б. | 8,7 с – 3 б. 8,8 с – 2 б. 8,9 с – 1 б. менее 8,9 с – 0 б. |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 164 см – 3 б. 163 см – 2 б. 162 см – 1 б. менее 162 см – 0 б. | 149 см – 3 б. 148 см – 2 б. 147 см – 1 б. менее 147 см – 0 б. |

| | | | | |
|---|--|------------|---|--|
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | 29 м – 3 б. 28 м – 2 б. 27 м – 1 б. менее 27 м – 0 б. | 21 м – 3 б. 20 м – 2 б. 19 м – 1 б. менее 19 м – 0 б. |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1.9. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | | Не устанавливается | |
| 1.10. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд" | |
| 1.11. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |
| 1.12. | 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 13-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 8,9 с – 3 б. 9,0 с – 2 б. 9,1 с – 1 б. более 9,1 с – 0 б. | 10,0 с – 3 б. 10,1 с – 2 б. 10,2 с – 1 б. более 10, 2 с – 0 б. |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | 9 мин 23 с – 3 б. 9 мин 25 с – 2 б. 9 мин 27 с – 1 б. более 9 мин 27 с – 0 б. | 11 мин 23 с – 3 б. 11 мин 25 с – 2 б. 11 мин 27 с – 1 б. более 11 мин 27 с – 0 б. |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | 29 раз – 3 б. 27 раз – 2 б. 25 раз – 1 б. менее 25 раз – 0 б. | 15 раз – 3 б. 13 раз – 2 б. 11 раз – 1 б. менее 11 раз – 0 б. |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | 11 раз – 3 б. 10 раз – 2 б. 9 раз – 1 б. менее 9 раз – 0 б. | 4 раз – 3 б. 3 раз – 2 б. 2 раз – 1 б. менее 2 раз – 0 б. |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 8 см – 3 б. + 7 см – 2 б. + 6 см – 1 б. менее + 6 см – 0 б. | + 10 см – 3 б. + 9 см – 2 б. + 8 см – 1 б. менее + 8 см – 0 б. |

| | | | | |
|---|--|------------|---|--|
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 7,5 с – 3 б. 7,6 с – 2 б. 7,7 с – 1 б. более 7,7 с – 0 б. | 8,5 с – 3 б. 8,6 с – 2 б. 8,7 с – 1 б. более 8,7 с – 0 б. |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 195 см – 3 б. 194 см – 2 б. 193 см – 1 б. менее 193 см – 0 б. | 164 см – 3 б. 163 см – 2 б. 162 см – 1 б. менее 162 см – 0 б. |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | 44 раз – 3 б. 42 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 раз – 0 б. | 39 раз – 3 б. 37 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 раз – 0 б. |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | 37 м – 3 б. 36 м – 2 б. 35 м – 1 б. менее 35 м – 0 б. | 23 м – 3 б. 22 м – 2 б. 21 м – 1 б. менее 21 м – 0 б. |
| 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) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками | | | |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | 13,9 с – 3 б. 14,0 с – 2 б. 14,1 с – 1 б. более 14,1 с – 0 б. | 16,7 с – 3 б. 16,8 с – 2 б. 16,9 с – 1 б. более 16,9 с – 0 б. |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | - | 11 мин 6 с – 3 б. 11 мин 8 с – 2 б. 11 мин 10 с – 1 б. более 11 мин 10 с – 0 б. |
| 1.3 | Бег на 3000 м | мин, с | 14 мин 6 с – 3 б. 14 мин 8 с – 2 б. 14 мин 10 с – 1 б. более 14 мин 10 с – 0 б. | - |

| | | | | |
|--|---|----------------|--|--|
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол- во раз | 36 раз – 3 б. 34 раз – 2 б. 32 раз – 1 б. менее 32 раз – 0 б. | 16 раз – 3 б. 14 раз – 2 б. 12 раз – 1 б. менее 12 раз – 0 б. |
| 1.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол- во раз | 14 раз – 3 б. 13 раз – 2 б. 12 раз – 1 б. менее 12 раз – 0 б. | 4 раз – 3 б. 3 раз – 2 б. 2 раз – 1 б. менее 2 раз – 0 б. |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 10 см – 3 б. + 9 см – 2 б. + 8 см – 1 б. менее + 8 см – 0 б. | + 11 см – 3 б. + 10 см – 2 б. + 9 см – 1 б. менее + 9 см – 0 б. |
| 1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 215 см – 3 б. 214 см – 2 б. 213 см – 1 б. менее 213 см – 0 б. | 175 см – 3 б. 174 см – 2 б. 173 см – 1 б. менее 173 см – 0 б. |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Кол- во раз | 45 раз – 3 б. 43 раз – 2 б. 41 раз – 1 б. менее 41 раз – 0 б. | 41 раз – 3 б. 39 раз – 2 б. 37 раз – 1 б. менее 37 раз – 0 б. |
| 1.9 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | - | 17 мин 31 с – 3 б. 17 мин 33 с – 2 б. 17 мин 35 с – 1 б. более 17 мин 35 с – 0 б. |
| 1.10 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | 24 мин 56 с – 3 б. 24 мин 58 с – 2 б. 25 мин 00 с – 1 б. более 25 мин 00 с – 0 б. | - |
| 1.11 | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | - | 19 м – 3 б. 18 м – 2 б. 17 м – 1 б. менее 17 м – 0 б. |
| 1.12 | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | 32 м – 3 б. 31 м – 2 б. 30 м – 1 б. менее 30 м – 0 б. | - |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1.13. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | 26,8 с – 3 б. 26,9 с – 2 б. | 27,8 с – 3 б. 27,9 с – 2 б. |

| | | | | |
|--|--|------------|---|---|
| | | | 27,0 с – 1 б. более 27,0 с – 0 б. | 28,0 с – 1 б. более 28,0 с – 0 б. |
| 1.14. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | Кол-во раз | 30 раз – 3 б. 28 раз – 2 б. 26 раз – 1 б. менее 26 раз – 0 б. | 27 раз – 3 б. 25 раз – 2 б. 23 раз – 1 б. менее 23 раз – 0 б. |
| 1.15. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | Кол-во раз | 248 раз – 3 б. 246 раз – 2 б. 244 раз – 1 б. менее 244 раз – 0 б. | 244 раз – 3 б. 242 раз – 2 б. 240 раз – 1 б. менее 240 раз – 0 б. |
| Обязательная техническая программа для УТ до 3 лет обучения | | | | |
| 1.1 | Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 80 уд. – 4 балла 75 уд. – 3 балла 70 уд. – 2 балла 65 уд. – 1 балл | 75 уд. – 4 балла 70 уд. – 3 балла 65 уд. – 2 балла 60 уд. – 1 балл |
| 1.2 | Тестируемый наносит быстрые силовые удары снизу из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 80 уд. – 4 балла 75 уд. – 3 балла 70 уд. – 2 балла 65 уд. – 1 балл | 75 уд. – 4 балла 70 уд. – 3 балла 65 уд. – 2 балла 60 уд. – 1 балл |
| 1.3 | Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит блок от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 60 уд. – 4 балла 55 уд. – 3 балла 50 уд. – 2 балла 45 уд. – 1 балл | 55 уд. – 4 балла 50 уд. – 3 балла 45 уд. – 2 балла 40 уд. – 1 балл |
| 1.4 | Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит «блок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 50 уд. – 4 балла 45 уд. – 3 балла 40 уд. – 2 балла 35 уд. – 1 балл | 45 уд. – 4 балла 40 уд. – 3 балла 35 уд. – 2 балла 30 уд. – 1 балл |

| | | | | |
|---|--|------------|---|---|
| 1.5 | Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 50 уд. – 4 балла 45 уд. – 3 балла 40 уд. – 2 балла 35 уд. – 1 балл | 45 уд. – 4 балла 40 уд. – 3 балла 35 уд. – 2 балла 30 уд. – 1 балл |
| Обязательная техническая программа для УТ свыше 3 лет обучения | | | | |
| 1.1 | Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 90 уд. – 4 балла 85 уд. – 3 балла 80 уд. – 2 балла 75 уд. – 1 балл | 85 уд. – 4 балла 80 уд. – 3 балла 75 уд. – 2 балла 70 уд. – 1 балл |
| 1.2 | Тестируемый наносит быстрые силовые удары снизу из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 90 уд. – 4 балла 85 уд. – 3 балла 80 уд. – 2 балла 75 уд. – 1 балл | 85 уд. – 4 балла 80 уд. – 3 балла 75 уд. – 2 балла 70 уд. – 1 балл |
| 1.3 | Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит блок от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 70 уд. – 4 балла 65 уд. – 3 балла 60 уд. – 2 балла 55 уд. – 1 балл | 65 уд. – 4 балла 60 уд. – 3 балла 55 уд. – 2 балла 50 уд. – 1 балл |
| 1.4 | Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит «блок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 60 уд. – 4 балла 55 уд. – 3 балла 50 уд. – 2 балла 45 уд. – 1 балл | 55 уд. – 4 балла 50 уд. – 3 балла 45 уд. – 2 балла 40 уд. – 1 балл |
| 1.5 | Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, | кол-во раз | 60 уд. – 4 балла 55 уд. – 3 балла 50 уд. – 2 балла | 55 уд. – 4 балла 50 уд. – 3 балла 45 уд. – 2 балла |

| | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|-----------------|
| | после каждого 2-го удара совершает «нырок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин | | 45 уд. – 1 балл | 40 уд. – 1 балл |
| 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 | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

***В группы этапа совершенствования спортивного мастерства зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и набравший в каждом из упражнений не менее 1 балла.**

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | | Юноши | Девушки |
|---|---|----------------|--|--|
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 7,9 с – 3 б. 8,0 с – 2 б. 8,1 с – 1 б. менее 8,1 с – 0 б. | 9,3 с – 3 б. 9,4 с – 2 б. 9,5 с – 1 б. менее 9,5 с – 0 б. |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | 7 мин 56 с – 3 б. 7 мин 58 с – 2 б. 8 мин 00 с – 1 б. менее 8 мин 00 с – 0 б. | 9 мин 51 с – 3 б. 9 мин 53 с – 2 б. 9 мин 55 с – 1 б. менее 9 мин 55 с – 0 б. |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол- во раз | 41 раз – 3 б. 39 раз – 2 б. 37 раз – 1 б. менее 37 раз – 0 б. | 29 раз – 3 б. 27 раз – 2 б. 25 раз – 1 б. менее 25 раз – 0 б. |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол- во раз | 15 раз – 3 б. 14 раз – 2 б. 13 раз – 1 б. менее 13 раз – 0 б. | 10 раз – 3 б. 9 раз – 2 б. 8 раз – 1 б. менее 8 раз – 0 б. |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 13 см – 3 б. + 12 см – 2 б. +11 см – 1 б. менее + 11 см – 0 б. | + 17 см – 3 б. + 16 см – 2 б. + 15 см – 1 б. менее +15 см – 0 б. |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 220 см – 3 б. 219 см – 2 б. 218 см – 1 б. менее 218 см – 0 б. | 185 см – 3 б. 184 см – 2 б. 183 см – 1 б. менее 183 см – 0 б. |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол- во раз | 54 раз – 3 б. 52 раз – 2 б. 50 раз – 1 б. менее 50 раз – 0 б. | 48 раз – 3 б. 46 раз – 2 б. 44 раз – 1 б. менее 44 раз – 0 б. |

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет

| | | | | |
|-------------|--|-------------------|--|--|
| 1.1. | Бег на 100 м | с | 13,2 с – 3 б. 13,3 с – 2 б. 13,4 с – 1 б. более 13,4 с – 0 б. | 15,6 с – 3 б. 15,7 с – 2 б. 15,8 с – 1 б. более 15, 8 с – 0 б. |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | 9 мин 46 с – 3 б. 9 мин 48 с – 2 б. 9 мин 50 с – 1 б. более 9 мин 50 с – 0 б. |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | 12 мин 36 с – 3 б. 12 мин 38 с – 2 б. 12 мин 40 с – 1 б. более 12 мин 40 с – 0 б. | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | 44 раз - 3 б. 43 раз – 2 б. 42 раз – 1 б. менее 42 раз – 0 б. | 32 раз – 3 б. 31 раз – 2 б. 30 раз – 1 б. менее 30 раз – 0 б. |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | 17 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б. | 10 раз – 3 б. 9 раз – 2 б. 8 раз – 1 б. менее 8 раз – 0 б. |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 15 см – 3 б. + 14 см – 2 б. + 13 см – 1 б. менее + 13 см – 0 б. | + 18 см – 3 б. + 17 см – 2 б. + 16 см – 1 б. менее + 16 см – 0 б. |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 232 см – 3 б. 231 см – 2 б. 230 см – 1 б. менее 230 см – 0 б. | 187 см – 3 б. 186 см – 2 б. 185 см – 1 б. менее 185 см – 0 б. |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | 54 раз – 3 б. 52 раз – 2 б. 50 раз – 1 б. менее 50 раз – 0 б. | 48 раз – 3 б. 46 раз – 2 б. 44 раз – 1 б. менее 44 раз – 0 б. |
| 1.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | - | 16 мин 26 с – 3 б. 16 мин 28 с – 2 б. 16 мин 30 с – 1 б. более 16 мин 30 с – 0 б. |

| | | | | |
|--|--|------------------------|--|--|
| 1.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | 23 мин 26 с – 3 б. 23 мин 28 с – 2 б. 23 мин 30 с – 1 б. более 23 мин 30 с – 0 б. | - |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | 13,0 с – 3 б. 13,1 с – 2 б. 13,2 с – 1 б. более 13,2 с – 0 б. | 15,6 с – 3 б. 15,7 с – 2 б. 15,8 с – 1 б. более 15,8 с – 0 б. |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | - | 10 мин 46 с – 3 б. 10 мин 48 с – 2 б. 10 мин 50 с – 1 б. более 10 мин 50 с – 0 б. |
| 1.3 | Бег на 3000 м | мин, с | 12 мин 11 с – 3 б. 12 мин 13 с – 2 б. 12 мин 15 с – 1 б. более 12 мин 15 с – 0 б. | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол- во раз | 49 раз – 3 б. 47 раз – 2 б. 45 раз – 1 б. менее 45 раз – 0 б. | 39 раз – 3 б. 37 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 раз – 0 б. |
| 1.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол- во раз | 17 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б. | 10 раз – 3 б. 9 раз – 2 б. 8 раз – 1 б. менее 8 раз – 0 б. |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 15 см – 3 б. + 14 см – 2 б. + 13 см – 1 б. менее + 13 см – 0 б. | + 18 см – 3 б. + 17 см – 2 б. + 16 см – 1 б. менее + 16 см – 0 б. |
| 1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 235 см – 3 б. 234 см – 2 б. 233 см – 1 б. менее 233 см – 0 б. | 192 см – 3 б. 191 см – 2 б. 190 см – 1 б. менее 190 см – 0 б. |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Кол- во раз | 54 раз – 3 б. 52 раз – 2 б. 50 раз – 1 б. менее 50 раз – 0 б. | 48 раз – 3 б. 46 раз – 2 б. 44 раз – 1 б. менее 44 раз – 0 б. |

| | | | | |
|--|--|------------|--|--|
| 1.9 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | - | 16 мин 6 с – 3 б. 16 мин 8 с – 2 б. 16 мин 10 с – 1 б. более 16 мин 10 с – 0 б. |
| 1.10 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | 22 мин 56 с – 3 б. 22 мин 58 с – 2 б. 23 мин 00 с – 1 б. более 23 мин 00 с – 0 б. | - |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | 24,8 с – 3 б. 24,9 с – 2 б. 25,0 с – 1 б. более 25,0 с – 0 б. | 25,3 с – 3 б. 25,4 с – 2 б. 25,5 с – 1 б. более 25,5 с – 0 б. |
| 1.2 | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | Кол-во раз | 12 раз – 3 б. 11 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б. | 9 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б. |
| 1.3 | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | Кол-во раз | 14 раз – 3 б. 12 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б. | 11 раз – 3 б. 9 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б. |
| 1.4 | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | Кол-во раз | 28 раз – 3 б. 27 раз – 2 б. 26 раз – 1 б. менее 26 раз – 0 б. | 26 раз – 3 б. 25 раз – 2 б. 24 раз – 1 б. менее 24 раз – 0 б. |
| 1.5 | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | Кол-во раз | 307 раз – 3 б. 305 раз – 2 б. 303 раз – 1 б. менее 303 раз – 0 б. | 301 раз – 3 б. 299 раз – 2 б. 297 раз – 1 б. менее 297 раз – 0 б. |
| Обязательная техническая программа | | | | |
| 1.1 | Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от Имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 100 уд. – 4 балла 95 уд. – 3 балла 90 уд. – 2 балла 85 уд. – 1 балл | 95 уд. – 4 балла 90 уд. – 3 балла 85 уд. – 2 балла 80 уд. – 1 балл |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|---|
| 1.2 | Тестируемый наносит быстрые силовые удары снизу из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 100 уд. – 4 балла 95 уд. – 3 балла 90 уд. – 2 балла 85 уд. – 1 балл | 95 уд. – 4 балла 90 уд. – 3 балла 85 уд. – 2 балла 80 уд. – 1 балл |
| 1.3 | Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит блок от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 80 уд. – 4 балла 75 уд. – 3 балла 70 уд. – 2 балла 65 уд. – 1 балл | 75 уд. – 4 балла 70 уд. – 3 балла 65 уд. – 2 балла 60 уд. – 1 балл |
| 1.4 | Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит «блок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 70 уд. – 4 балла 65 уд. – 3 балла 60 уд. – 2 балла 55 уд. – 1 балл | 65 уд. – 4 балла 60 уд. – 3 балла 55 уд. – 2 балла 50 уд. – 1 балл |
| 1.5 | Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 70 уд. – 4 балла 65 уд. – 3 балла 60 уд. – 2 балла 55 уд. – 1 балл | 65 уд. – 4 балла 60 уд. – 3 балла 55 уд. – 2 балла 50 уд. – 1 балл |
| 1.6 | Тестируемый наносит силовой левый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин. | кол-во раз | 115 уд. – 4 балла 110 уд. – 3 балла 105 уд. – 2 балла 100 уд. – 1 балл | 110 уд. – 4 балла 105 уд. – 3 балла 100 уд. – 2 балла 95 уд. – 1 балл |
| 1.7 | Тестируемый наносит силовой правый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин. | кол-во раз | 115 уд. – 4 балла 110 уд. – 3 балла 105 уд. – 2 балла 100 уд. – 1 балл | 110 уд. – 4 балла 105 уд. – 3 балла 100 уд. – 2 балла 95 уд. – 1 балл |
| 1.8 | Тестируемый из бокс. стойки держит прямыми ударами бокс. мешок под углом 15-30* от его вертикального положения | кол-во раз | (вес мешка 40 кг) не менее 1 трёхсекундных остановки – 4 балла не менее 2 остановок – 3 балла | (вес мешка 20 кг) не менее 2 трёхсекундных остановок – 4 балла не менее 3 остановок |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | за 1 мин | | не менее 3 остановок – 2 балла не менее 4 остановок – 1 балл | – 3 балла не менее 4 остановок – 2 балла не менее 5 остановок – 1 балл |
| 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 | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп высшего спортивного мастерства

*** В группы этапа высшего спортивного мастерства зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и набравший в каждом из упражнений не менее 1 балла.**

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | | Юноши | Девушки |
|--|--|------------------------|--|--|
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | 13,0 с – 3 б. 13,1 с – 2 б. 13,2 с – 1 б. менее 13,2 с – 0 б. | 15,2 с – 3 б. 15,3 с – 2 б. 15,4 с – 1 б. менее 15,4 с – 0 б. |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | 9 мин 41 с – 3 б. 9 мин 43 с – 2 б. 9 мин 45 с – 1 б. менее 9 мин 45 с – 0 б. |
| 1.3. | Бег на 2000 м | мин, с | 12 мин 16 с – 3 б. 12 мин 18 с – 2 б. 12 мин 20 с – 1 б. менее 12 мин 20 с – 0 б. | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол- во раз | 52 раз – 3 б. 50 раз – 2 б. 48 раз – 1 б. менее 48 раз – 0 б. | 42 раз – 3 б. 40 раз – 2 б. 38 раз – 1 б. менее 38 раз – 0 б. |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол- во раз | 18 раз – 3 б. 17 раз – 2 б. 16 раз – 1 б. менее 16 раз – 0 б. | 12 раз – 3 б. 11 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б. |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 15 см – 3 б. + 14 см – 2 б. + 13 см – 1 б. менее + 13 см – 0 б. | + 18 см – 3 б. + 17 см – 2 б. + 16 см – 1 б. менее + 16 см – 0 б. |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 237 см – 3 б. 236 см – 2 б. 235 см – 1 б. менее 235 см – 0 б. | 197 см – 3 б. 196 см – 2 б. 195 см – 1 б. менее 195 см – 0 б. |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол- во раз | 55 раз – 3 б. 53 раз – 2 б. | 49 раз – 3 б. 47 раз – 2 б. |

| | | | | |
|--|---|----------------|--|--|
| | | | 51 раз – 1 б. менее 51 раз – 0 б. | 45 раз – 1 б. менее 45 раз – 0 б. |
| 1.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | - | 16 мин 01 с – 3 б. 16 мин 03 с – 2 б. 16 мин 05 с – 1 б. менее 16 мин 05 с – 0 б. |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | 22 мин 56 с – 3 б. 22 мин 58 с – 2 б. 23 мин 00 с – 1 б. менее 23 мин 00 с – 0 б. | - |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | 12,9 с – 3 б. 13,0 с – 2 б. 13,1 с – 1 б. более 13,1 с – 0 б. | 15,2 с – 3 б. 15,3 с – 2 б. 15,4 с – 1 б. более 15,4 с – 0 б. |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | 9 мин 36 с – 3 б. 9 мин 38 с – 2 б. 9 мин 40 с – 1 б. более 9 мин 40 с – 0 б. |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | 11 мин 56 с – 3 б. 11 мин 58 с – 2 б. 12 мин 00 с – 1 б. более 12 мин 00 с – 0 б. | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол- во раз | 54 раз – 3 б. 52 раз – 2 б. 50 раз – 1 б. менее 50 раз – 0 б. | 44 раз – 3 б. 42 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 раз – 0 б. |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол- во раз | 18 раз – 3 б. 17 раз – 2 б. 16 раз – 1 б. менее 16 раз – 0 б. | 12 раз – 3 б.. 11 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б. |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | + 15 см – 3 б. + 14 см – 2 б. + 13 см – 1 б. менее + 13 см – 0 б. | + 16 см – 3 б. + 15 см – 2 б. + 16 см – 1 б. менее + 16 см – 0 б. |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 242 см – 3 б. 241 см – 2 б. 240 см – 1 б. менее 240 см – 0 б. | 202 см – 3 б. 201 см – 2 б. 200 см – 1 б. менее 200 см – 0 б. |

| | | | | |
|--|--|----------------------------|--|--|
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол- во раз | 55 раз – 3 б. 53 раз – 2 б. 51 раз – 1 б. менее 51 раз – 0 б. | 49 раз – 3 б. 47 раз – 2 б. 45 раз – 1 б. менее 45 раз – 0 б. |
| 1.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | - | 15 мин 56 с – 3 б. 15 мин 58 с – 2 б. 16 мин 00 с – 1 б. более 16 мин 00 с – 0 б. |
| 1.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | 22 мин 46 с – 3 б. 22 мин 48 с – 2 б. 22 мин 50 с – 1 б. более 22 мин 50 с – 0 б. | - |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | 23,8 с – 3 б. 23,9 с – 2 б. 24,0 с – 1 б. более 24,0 с – 0 б. | 24,8 с – 3 б. 24,9 с – 2 б. 25,0 с – 1 б. более 25,0 с – 0 б. |
| 1.2 | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | Кол- во раз | 14 раз – 3 б. 12 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б. | 10 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б. |
| 1.3 | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | Кол- во раз | 14 раз – 3 б. 12 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б. | 10 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б. |
| 1.4 | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | Кол- во раз | 36 раз – 3 б. 34 раз – 2 б. 32 раз – 1 б. менее 32 раз – 0 б. | 34 раз – 3 б. 32 раз – 2 б. 30 раз – 1 б. менее 30 раз – 0 б. |
| 1.5 | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | Кол- во раз | 325 раз – 3 б. 323 раз – 2 б. 321 раз – 1 б. менее 321 раз – 0 б. | 319 раз – 3 б. 317 раз – 2 б. 315 раз – 1 б. менее 315 раз – 0 б. |
| Обязательная техническая программа | | | | |
| 1.1 | Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» | кол- во раз | 100 уд. – 4 балла 95 уд. – 3 балла 90 уд. – 2 балла 85 уд. – 1 балл | 95 уд. – 4 балла 90 уд. – 3 балла 85 уд. – 2 балла 80 уд. – 1 балл |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|--|
| | от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | | | |
| 1.2 | Тестируемый наносит быстрые силовые удары снизу из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 100 уд. – 4 балла 95 уд. – 3 балла 90 уд. – 2 балла 85 уд. – 1 балл | 95 уд. – 4 балла 90 уд. – 3 балла 85 уд. – 2 балла 80 уд. – 1 балл |
| 1.3 | Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит блок от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 80 уд. – 4 балла 75 уд. – 3 балла 70 уд. – 2 балла 65 уд. – 1 балл | 5 уд. – 4 балла 70 уд. – 3 балла 65 уд. – 2 балла 60 уд. – 1 балл |
| 1.4 | Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит «блок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 70 уд. – 4 балла 65 уд. – 3 балла 60 уд. – 2 балла 55 уд. – 1 балл | 65 уд. – 4 балла 60 уд. – 3 балла 55 уд. – 2 балла 50 уд. – 1 балл |
| 1.5 | Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин | кол-во раз | 70 уд. – 4 балла 65 уд. – 3 балла 60 уд. – 2 балла 55 уд. – 1 балл | 65 уд. – 4 балла 60 уд. – 3 балла 55 уд. – 2 балла 50 уд. – 1 балл |
| 1.6 | Тестируемый наносит силовой левый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин. | кол-во раз | 115 уд. – 4 балла 110 уд. – 3 балла 105 уд. – 2 балла 100 уд. – 1 балл | 110 уд. – 4 балла 105 уд. – 3 балла 100 уд. – 2 балла 95 уд. – 1 балл |
| 1.7 | Тестируемый наносит силовой правый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин. | кол-во раз | 115 уд. – 4 балла 110 уд. – 3 балла 105 уд. – 2 балла 100 уд. – 1 балл | 110 уд. – 4 балла 105 уд. – 3 балла 100 уд. – 2 балла 95 уд. – 1 балл |
| 1.8 | Тестируемый из бокс. стойки держит прямыми ударами бокс. | кол-во раз | (вес мешка 40 кг) 1 трёхсекундных остановки – 4 балла | (вес мешка 20 кг) 2 трёхсекундных остановок – 4 балла |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | мешок под углом 15-30* от его вертикального положения за 1 мин | | 2 остановок – 3 балла 3 остановок – 2 балла 4 остановок – 1 балл | 3 остановок – 3 балла 4 остановок – 2 балла 5 остановок – 1 балл |
| 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 | | | |