

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ по виду спорта бокс

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет															
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м		Смешанное передвижение на 1000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Калинкин Глеб Витальевич	6,8	38	7,19	38	10	38	+3см	38	10,3с	38	124	38	9р	38
2	✓ Щербаков Георгий Юрьевич	6,9	38	7,19	38	10	38	+3см	38	10,3с	38	124	38	9р	38
3	Шумов Василий Александрович														
4	Громов Марк Николаевич														
5	✓ Максимов Тимофей Сергеевич	6,9	38	7,19	38	10	38	+3см	38	10,3	38	124	38	9р	38
6	✓ Калашников Лев Александрович	6,9	38	7,19	38	10	38	+3см	38	10,3	38	124	38	9р	38
7	Кудинов Игорь Михайлович														
8	✗ Тагиев Тамриз														
9	✓ Коршунов Илья Андреевич	6,9	38	7,19	38	10	38	+3см	38	10,3	38	124	38	9р	38
10	✓ Павлов Анатолий Вячеславович	6,9	38	7,19	38	10	38	+3см	38	10,3	38	124	38	9р	38
11															
12															

Отделение
Группа
Дата

БОКС

НП-

Тренер-преподаватель
Подпись

Бенедикт А.А.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ по виду спорта бокс**

		Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет																	
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м		Бег 1000 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине (МАЛ), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Метание мяча весом 150 г		И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг Снизу-вперед двумя руками		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Калинкин Глеб Витальевич																		
2	Щербаков Георгий Юрьевич																		
3	Шумов Василий Александрович	6,1	38	6,16	38	14	38	-	+4	38	9,3	38	144	38	20	38	9	38	
4	Громов Марк Николаевич	6,1	38	6,16	38	14	38	-	+4	38	9,3	38	144	38	20	38	9	38	
5	Максимов Тимофей Сергеевич																		
6	Калашников Лев Александрович																		
7	Кудинов Игорь Михайлович	6,1	38	6,16	38	14	38	-	+4	38	9,3	38	144	38	20	38	9	38	
8	Тагиев Тамриз	6,1	38	6,16	38	14	38	-	+4	38	9,3	38	144	38	20	38	9	38	
9	Коршунов Илья Андреевич																		
10	Павлов Анатолий Вячеславович																		
11																			
12																			

Отделение

БОКС

Группа

НП-

Дата

Тренер-преподаватель

Подпись

Белосудов В.Н.
Белосудов

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ по виду спорта бокс**

		Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 12 лет																	
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 60 м		Бег 1500 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине (МАЛ), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Метание мяча весом 150 г		И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Абдулкадыров Мухамадкамиль Абдулкадырович	10,9	38	8,26	38	16	38	-		+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
2	Казанцев Ростислав Евгеньевич	10,9	38	8,26	38	16	38			+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
3	Калинкин Клим Витальевич	10,9	38	8,26	38	16	38			+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
4	Кодуа Даниэль Ираклиевич	10,9	38	8,26	38	16	38			+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
5	Ли Денис Артурович	10,9	38	8,25	38	16	38			+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
6	Маркелов Никита Владиславович	10,9	38	8,26	38	16	38			+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
7	Огоньков-Стасев Ярослав Игоревич	10,9	38	8,26	38	16	38			+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
8	Оробец Кира Петровна	11,3	38	9,6	38	10	38	10	38	+7см	38	9,4	38	134	38	17	38	9	38
9	Пономарева Леона Николаевна	10,9	38	8,26	38	16	38			+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
10	Павлов Арсений Вячеславович	10,9	38	8,26	38	16	38			+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
11	Слайковский Александр Дмитриевич	10,9	38	8,26	38	16	38			+5см	38	9,0	38	149	38	25	38	9	38
12	Шевелева Лидия Павловна	11,3	38	9,6	38	10	38	10	38	+7см	38	9,4	38	134	38	17	38	9	38

Отделение

Группа

Дата

БОКС

НП-

Тренер-преподаватель

Подпись

Бенедикт В.А.

Бенедикт

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет																					
№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Бег 60 м		Бег 2000 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Поклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Метание мяча весом 150 г		Сумма баллов
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Абдулаев Баганд Шариф Маратович	2011	8,9	38	9,23	38	29	38	11	38	8	38	7,5	38	195	38	44	38	37	38	
2	Анисимов Иван Андреевич	2011	8,9	38	9,23	38	30	38	11	38	9	38	7,5	38	195	38	44	38	37	38	
3	Байрамов Алексей Заурович	2007	-	-	-	-	36	38	14	38	10	38	-	-	215	38	45	38	-	-	
4	Бачмага Матвей Сергеевич	2010	8,9	38	9,23	38	29	38	11	38	8	38	7,5	38	195	38	44	38	37	38	
5	Волченков Александр Викторович	2009	8,9	38	9,23	38	29	38	11	38	8	38	7,5	38	195	38	44	38	37	38	
6	Кошелев Семён Валентинович	2008	-	-	-	-	36	38	14	38	10	38	-	-	215	38	45	38	-	-	
7	Максимов Александр Сергеевич	2011	8,9	38	9,23	38	29	38	11	38	9	38	7,5	38	195	38	44	38	37	38	
8	Манушин Егор Алексеевич	2010	8,9	38	9,23	38	29	38	11	38	8	38	7,5	38	195	38	44	38	37	38	
9	Маркелов Максим Владиславович	2009	-	-	-	-	36	38	14	38	10	38	-	-	215	38	45	38	-	-	
10	Оробец Сергей Петрович	2010	8,9	38	9,23	38	29	38	11	38	8	38	7,5	38	195	38	44	38	37	38	
11	Рубахин Никита Максимович	2011	8,9	38	9,23	38	29	38	11	38	9	38	7,5	38	195	38	44	38	37	38	
12	Фатьянов Николай Юрьевич	2012	8,9	38	9,23	38	29	38	11	38	9	38	7,5	38	195	38	44	38	37	38	

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-1

Тренер-преподаватель

Подпись

Бенедикт В.А.

Бай

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет									
№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Челночный бег 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.		Сумма баллов
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Абдулаев Баганд Шариф Маратович	2011	26,7	38	30	38	248	38	
2	Анисимов Иван Андреевич	2011	26,7	38	30	38	248	38	
3	Байрамов Алексей Заурович	2007	26,7	38	30	38	248	38	
4	Бачмага Матвей Сергеевич	2010	26,8	38	30	38	248	38	
5	Волченков Александр Викторович	2005	26,7	38	30	38	248	38	
6	Кошелев Семён Валентинович	2008	26,8	38	30	38	248	38	
7	Максимов Александр Сергеевич	2011	26,8	38	30	38	248	38	
8	Манушин Егор Алексеевич	2010	26,7	38	30	38	248	38	
9	Маркелов Максим Владиславович	2009	26,7	38	30	38	248	38	
10	Оробец Сергей Петрович	2010	26,8	38	30	38	248	38	
11	Рубахин Никита Максимович	2011	26,8	38	30	38	248	38	
12	Фатьянов Николай Юрьевич	2008	26,8	38	30	38	248	38	

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-1

Тренер-преподаватель

Подпись

Белодеев В.А.

Белодеев В.А.

Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» для групп УТЭ(СС) до 3 лет обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс

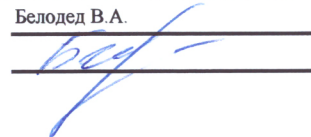
№ п/п	Фамилия, имя	Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. Лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин		Тестируемый наносит быстрые силовые удары снизу из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин		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		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		Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от имитирующего бокового удара	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Абдулаев Баганд Шариф Маратович	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
2	Анисимов Иван Андреевич	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
3	Байрамов Алексей Заурович	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
4	Бачмага Матвей Сергеевич	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
5	Волченков Александр Викторович	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
6	Кошелев Семён Валентинович	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
7	Максимов Александр Сергеевич	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
8	Манушин Егор Алексеевич	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
9	Маркелов Максим Владиславович	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
10	Оробец Сергей Петрович	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
11	Рубахин Никита Максимович	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48
12	Фатьянов Николай Юрьевич	80	48	80	48	60	48	50	48	50	48

Отделение
Группа
Дата

БОКС
УТЭ(СС)-1

Тренер-преподаватель
Подпись

Белодед В.А.



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет																			
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 100 м		Бег 2000 м ДЕВУШКИ Бег 3000 м ЮНОШИ		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от урона скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км ДЕВУШКИ на 5 км ЮНОШИ		Метание спортивного снаряда весом 500 г ЖЕНЩИНЫ весом 700 г МУЖЧИНЫ	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Морозов Александр	13.0	3	12.34	3	45	3	18	3	15	3	238	3	56	3	23.20	3	38	3
2	Морозов Никита	13.3	2	12.36	3	45	3	19	3	15	3	240	3	55	3	23.28	2	39	3
3	Порозовский Влад.	13.1	3	12.33	3	50	3	17	3	15	3	239	3	57	3	23.22	3	40	3
4	Сивохо Михаил	13.4	1	12.39	2	47	3	16	2	15	3	233	3	56	3	23.29	2	37	3
5	Солтратов Иван	12.9	3	12.30	3	45	3	17	3	15	3	237	3	54	3	23.15	3	33	3
6	Ларин Степан	13.1	3	12.35	3	45	3	20	3	15	3	240	3	58	3	23.24	3	36	3
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			

Отделение

БОКС

Группа

УТСС-5

Дата

14.11.2025г.

Тренер-преподаватель

Подпись

Федяев О.Е.



НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс

Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет							
№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 10x10 м с высокого старта		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Морозов Александр	26.7	3	36	3	252	3
2	Морозов Никита	26.9	2	35	3	249	3
3	Тюгеевский Влад.	28.8	3	34	3	251	3
4	Сивых Михаил	29.0	1	32	3	250	3
5	Сторожов Иван	25.7	3	32	3	253	3
6	Зарин Степан	26.8	3	36	3	254	3
7							
8							
9							
10							
11							

Отделение

БОКС

Группа

УРСС-Б

Дата

14.11.2025

Тренер-преподаватель

Федосов О.Е.

Подпись



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

		Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше																	
№ п.п.	Фамилия, имя	Бег 100 м		Бег 2000 м ДЕВУШКИ Бег 3000 м ЮНОШКИ		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Поднимание из позы на высокой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км ДЕВУШКИ на 5 км ЮНОШКИ		Метание поршневого снаряда весом 500 г ЖЕНЩИНЫ, весом 700 г МУЖЧИНЫ	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Савриг Мэриэт	12.3	3	12.7	3	50	3	18	3	15	3	240	3	55	3	22:58	2	38	3
2	Харихит Исидора	13.0	3	12.5	3	50	3	19	3	15	3	245	3	54	3	22:55	3	39	3
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			

Отделение

БОКС

Группа

СУМ -1,3

Дата

14.11.2025г.

Генер-председатель

Подпись

Делтев О.Е.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп									
		Челночный бег 10х10 м с высокого старта		Исходное положение: упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение		Исходное положение: упор присев. Выпрямиться вверх. Вернуться в исходное положение		Исходное положение: стоя на полу, держа тело прямо. Провести удары по боксерскому мешку за 8 сек		Исходное положение: стоя на полу, держа тело прямо. Провести удары по боксерскому мешку за 3 мин	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Садрин Марат	24,8	3	15	3	15	3	30	3	310	3
2	Зарикити Чискиён	24,8	3	15	3	15	3	32	3	318	3
3											
4											
5											
6											
7											

Отделение

БОКС

Группа

ССМ - 1, 3

Дата

14.11.2025 г.

Тренер

Сергеев О.Е.

Подпись



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет																			
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м		Бег 1000 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине (МАЛ), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Метание мяча весом 150 г		И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Гунбин Мирон Денисович	6.1	3	6.10	3	14	3	4	3	4	3	9.1	3	150	3	20	3	10	3
2	Драчев Роман Александрович	6.0	3	6.15	3	14	3	4	3	5	3	9.2	3	151	3	20	3	11	3
3	Лакисова Екатерина Андреевна	6.2	3	6.20	3	9	3	9	3	10	3	9.0	3	146	3	16	3	9	3
4	Нагибин Дмитрий Владимирович	6.1	3	6.10	3	14	3	4	3	5	3	9.1	3	154	3	20	3	11	3
5	Смирнов Дмитрий Александрович	6.0	3	6.16	3	14	3	4	3	6	3	9.0	3	152	3	20	3	10	3
6	Ханутин Мирон Михайлович	5.8	3	6.07	3	14	3	4	3	4	3	8.7	3	151	3	20	3	12	3
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			

Отделение
Группа
Дата

БОКС

НП-

Тренер-преподаватель
Подпись

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ по виду спорта бокс

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 12 лет																			
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 60 м		Бег 1500 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине (МАЛ), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Метание мяча весом 150 г		И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Газизова Милана Рустамовна	10,8	3	9,0	3	11	3	10	3	8	3	9,0	3	149	3	18	3	9	3
2	Куртмалаев Дмитрий Артемович	10,7	3	8,20	3	17	3	5	3	7	3	8,7	3	154	3	26	3	10	3
3	Марголина Аделя Александровна	10,9	3	8,55	3	12	3	10	3	8	3	9,0	3	148	3	19	3	9	3
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			

Отделение

Группа

Дата

БОКС

НП-

Тренер-преподаватель

Подпись



НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ по виду спорта бокс

		Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 12 лет																	
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 60 м		Бег 1500 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине (МАЛ), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Метание мяча весом 150 г		И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Абдиев Элмырза Эрнестович	10.7	3	8.20	3	16	3	5	3	6	3	8.9	3	151	3	26	3	10	3
2	Габараев Сергей Русланович	10.7	3	8.20	3	16	3	5	3	7	3	8.8	3	150	3	26	3	9	3
3	Валиванский Арсений Игоревич	10.5	3	8.20	3	16	3	5	3	5	3	8.9	3	151	3	26	3	9	3
4	Глазунов Пантелеймон Александрович	10.1	3	8.17	3	16	3	5	3	8	3	9.0	3	152	3	27	3	10	3
5	Ерохов Никита Романович	10.0	3	8.15	3	16	3	5	3	7	3	9.0	3	154	3	25	3	11	3
6	Жребин Даниил Германович	10.0	3	8.14	3	16	3	5	3	7	3	8.7	3	153	3	25	3	11	3
7	Когай Герман Валентинович	10.3	3	8.20	3	16	3	5	3	6	3	8.6	3	150	3	25	3	10	3
8	Сагамонянц Левон Степанович	10.9	3	8.19	3	16	3	5	3	7	3	8.7	3	151	3	28	3	9	3
9	Ханутин (Ефимов) Давид Михайлович	10.7	3	8.16	3	16	3	5	3	6	3	8.5	3	155	3	26	3	9	3
10																			
11																			
12																			

Отделение
Группа
Дата

БОКС

НП-

Тренер-преподаватель
Подпись

Болышев В.В.
В.В.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет																					
№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Бег 60 м		Бег 2000 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Метание мяча весом 150 г		Сумма баллов
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Марголина Софья		9.1	3	11.20	3	16	3	5	3	11	3	8.5	3	167	3	40	3	24	3	27
2	Осокин Иван		8.8	3	8.25	3	30	3	11	3	9	3	7.4	3	197	3	45	3	38	3	27
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-1

Тренер-преподаватель

Подпись

Боксманов Б. В.

Боксманов

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет																			
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 100 м		Бег 2000 м <u>ДЕВУШКИ</u> Бег 3000 м. <u>ЮНОШИ</u>		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км <u>ДЕВУШКИ</u> на 5 км <u>ЮНОШИ</u>		Метание спортивного снаряда весом 500 г <u>ЖЕНЩИНЫ</u> , весом 700 г <u>МУЖЧИНЫ</u>	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Асоев Саймауруф Восеевич	13,0	3	13,27	3	36	3	14	3	11	3	216	3	51	3	23,48	3	32	3
2	Громов Александр Александрович	13,5	3	13,20	3	36	3	14	3	11	3	221	3	54	3	23,47	3	32	3
3	Фоменок Богдан Николаевич	13,3	3	13,19	3	36	3	14	3	12	3	224	3	49	3	23,48	3	33	3
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			

Отделение

БОКС

Группа

УТЭ(СС)-

Дата

Тренер-преподаватель

Подпись

Боксёр-селекционер В.В.

В.В.

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс

Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет							
№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Асоев Саймауруф Восеевич	25.7	3	33	3	249	3
2	Громов Александр Александрович	26.0	3	31	3	248	3
3	Фоменок Богдан Николаевич	25.6	3	34	3	248	3
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-

Тренер-преподаватель

Подпись

Богданович В.В.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ по виду спорта бокс

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет															
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м		Смешанное передвижение на 1000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Новицкий Роман Викторович	6,9	3	7,0	3	11	3	5	3	10,2	3	130	3	9	3
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

Отделение

Группа

Дата

БОКС

НП-

Тренер-преподаватель

Подпись

Борисов В. В.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс**

		Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет															
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 60 м		Бег 1500 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине ЮНОШИ		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Метание мяча весом 150 г	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Евтушенко Илья Вадимович	9.8	3	7.49	3	22	3	8	3	8	3	8.2	3	167	3	30	3
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-

Тренер-преподаватель

Подпись

Белобашкин В.В.

В.В.

Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» для групп УТЭ(СС) до 3 лет обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс

№ п/п	Фамилия, имя	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		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		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		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		Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от имитирующего бокового удара	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Асоев Саймаъруф Восеевич	75	3	75	3	64	4	48	3	52	4
2	Громов Александр Александрович	80	4	76	3	56	3	49	3	58	4
3	Евтушенко Илья Вадимович	76	3	76	3	55	3	47	3	50	4
4	Марголина Софья Александровна	77	3	75	3	56	3	46	3	48	3
5	Осокин Иван Сергеевич	78	3	76	3	57	3	49	3	47	3
6	Фоменок Богдан Николаевич	77	3	77	3	55	3	48	3	46	3
7											
8											
9											
10											
11											

Отделение
Группа
Дата

БОКС
УТЭ(СС)-1

Тренер-преподаватель
Подпись

Боньковский В.В.
В.В.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет																	
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 100 м		Бег 2000 м ДЕВУШКИ Бег 3000 м. ЮНОШИ		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км ДЕВУШКИ на 5 км ЮНОШИ	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Абушинов Арлтан Владимирович	12.8	3	11.50	3	54	3	20	3	15	3	242	3	60	3	22.35	3
2	Гвозденко Артем Романович	12.7	3	11.45	3	54	3	19	3	15	3	243	3	57	3	22.15	3
3	Эргашев Уткирбек Мухаммаджон Угли	12.0	3	11.35	3	54	3	19	3	15	3	242	3	58	3	22.20	3
4																	
5																	
6																	
7																	

Отделение

БОКС

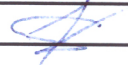
Группа

ВСМ

Дата

Тренер-преподаватель

Подпись

Григорьевский А.П.


**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп									
		Челночный бег 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Абушинов Арлтан Владимирович	23,7	3	15	3	15	3	40	3	326	3
2	Гвозденко Артем Романович	23,8	3	16	3	15	3	39	3	325	3
3	Эргашев Уткирбек Мухаммаджон Угли	23,6	3	16	3	15	3	38	3	327	3
4											
5											
6											
7											

Отделение

БОКС

Группа

ВСМ

Дата

Тренер-преподаватель

Подпись

Горбачевский А.П.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс**

НА УЧЕБНО-СПОРТИВНОМ ЦЕНТРЕ ИСХАКОВ																					
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет																					
№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Бег 60 м		Бег 2000 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Паклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Метание мяча весом 150 г		Сумма баллов
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Артманчук Михаил	18.06. 2010	7.9	3	7.58	3	45	3	15	3	+13	3	10	3	220	3	54	3	23	3	27
2	Байбуршев Александр	02.11. 2008	7.9	3	7.54	3	45	3	15	3	+13	3	10	3	220	3	52	3	24	3	27
3	Бексеев Алидар	20.05. 2010	7.5	3	7.51	3	45	3	15	3	+13	3	10	3	220	3	51	3	23	3	27
4	Бондарев Александр	27.05. 2009	7.5	3	7.50	3	45	3	15	3	+13	3	10	3	220	3	52	3	23	3	27
5	Кутуцаев Артур	28.06. 2010	7.6	3	7.52	3	45	3	15	3	+13	3	10	3	220	3	53	3	24	3	27
6	Мовсисов Андрей	02.07. 2008	7.4	3	7.50	3	45	3	15	3	+13	3	10	3	220	3	54	3	23	3	27
7	Мамедов Кадияч	19.08. 2010	7.0	3	7.54	3	45	3	15	3	+13	3	10	3	220	3	51	3	23	3	27
8	Писев Тимурлан	11.08. 2010	7.1	3	7.55	3	45	3	15	3	+13	3	10	3	220	3	51	3	23	3	27
9																					
10																					
11																					
12																					
Тренер-преподаватель Сигитков 4Б																					

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ 3

Тренер-преподаватель

Подпись

Ситников А.В.

(подпись)

Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» для групп УТЭ(СС) до 3 лет обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс

№ п/п	Фамилия, имя	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		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		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		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		Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от имитирующего бокового удара	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Ахмедов Мухомед	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
2	Бамбунов Тимур	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
3	Бекмев Эльдор	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
4	Дондояев Зафар	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
5	Кузнецов Артур	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
6	Мобинко Ильяс	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
7	Намедов Камиль	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
8	Плиев Тимур	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
9											
10											
11											

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ -3

Тренер-преподаватель

Подпись

Ситников А.В.



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 12 лет																			
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 60 м		Бег 1500 м.		Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине (МАЛ), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Метание мяча весом 150 г		И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Вашаков Александр	10.0	3	7.5	3	25	3	7	3	+7	3	8.3	3	170	3	29	3	20	3
2	Иванов Евгений	10.0	3	7.50	3	25	3	7	3	+7	3	8.3	3	170	3	29	3	20	3
3	Шевцов Александр	10.0	3	7.45	3	25	3	7	3	+7	3	8.3	3	170	3	29	3	20	3
4	Авдеев Александр	10.0	3	7.49	3	25	3	7	3	+7	3	8.3	3	170	3	29	3	20	3
5	Маматов Борис	10.0	3	7.45	3	25	3	7	3	+7	3	8.3	3	170	3	29	3	20	3
6	Мамедов Алихан	10.0	3	7.50	3	25	3	7	3	+7	3	8.3	3	170	3	29	3	20	3
7	Мельничук Александр	10.0	3	7.5	3	25	3	7	3	+7	3	8.3	3	170	3	29	3	20	3
8	Мисирев Александр	10.0	3	7.45	3	25	3	7	3	+7	3	8.3	3	170	3	29	3	20	3
9	Будобин Александр	10.0	3	7.4	3	25	3	7	3	+7	3	8.3	3	170	3	29	3	20	3
10																			
11																			
12																			

Отделение
Группа
Дата

БОКС

2Т-1

Тренер-преподаватель

Подпись

Сидорков
АБ

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс**

Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет							
№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Вичинков Леонид	26.8	4	30	3	250	3
2	Иванов Евгений	26.7	4	30	3	250	3
3	Шенков Александр	26.6	4	30	3	250	3
4	Водунайв Мухаммад	26.7	4	30	3	250	3
5	Малахов Борис	26.6	4	30	3	250	3
6	Мамедов Саман	26.7	4	30	3	250	3
7	Мельникун Тимофей	26.7	4	30	3	250	3
8	Миснев Герасим	26.5	4	30	3	250	3
9	Кудоба Кирилл	26.8	4	30	3	250	3
10							

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)- 1

Тренер-преподаватель

Подпись

Сметчиков А.В.

(подпись)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НАСПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет																			
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м		Бег 1000 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине (МАЛ), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Метание мяча весом 150 г		И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Васильев Иван	6.0	3	6.16	3	15	3	5	3	+4	3	9.3	3	150	3	20	3	12	3
2	Григорьев Дмитрий	6.0	3	6.14	3	15	3	5	3	+4	3	9.3	3	150	3	20	3	12	3
3	Демидов Алексей	6.0	3	6.12	3	15	3	5	3	+4	3	9.1	3	150	3	20	3	12	3
4	Зинченко Сергей	6.0	3	6.14	3	15	3	5	3	+4	3	9.1	3	150	3	20	3	12	3
5	Ковалев Дмитрий	6.0	3	6.15	3	15	3	5	3	+4	3	9.0	3	150	3	20	3	13	3
6	Кузнецов Дмитрий	6.0	3	6.10	3	15	3	5	3	+4	3	9.1	3	150	3	20	3	12	3
7	Курочкин Андрей	6.0	3	6.11	3	15	3	5	3	+4	3	9.2	3	150	3	20	3	12	3
8	Морозов Алексей	6.0	3	6.12	3	15	3	5	3	+4	3	9.1	3	150	3	20	3	12	3
9	Павлов Алексей	6.0	3	6.14	3	15	3	5	3	+4	3	9.2	3	150	3	20	3	13	3
10	Шаргородский Андрей	6.0	3	6.15	3	15	3	5	3	+4	3	9.0	3	150	3	20	3	12	3
11																			
12																			

Отделение
Группа
Дата

БОКС

НП-2

Тренер-преподаватель

Подпись

Светичев А.В.
[Подпись]

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

		Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше																	
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 100 м		Бег 2000 м <u>ДЕВУШКИ</u> Бег 3000 м. <u>ЮНОШИ</u>		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км <u>ДЕВУШКИ</u> на 5 км <u>ЮНОШИ</u>		Метание спортивного снаряда весом 500 г ЖЕНЩИНЫ, весом 700 г МУЖЧИНЫ	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Аваков Арсен	12,9	3	11 мин 35 сек	3	50	3	20	3	14	3	245	3	52	3	21 мин 50 сек	3	33 метра	3
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			

Отделение
Группа
Дата

БОКС

ССМ

Тренер-преподаватель
Подпись

Шаураш А.В.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

		Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп									
№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Аваков Арсен	21 сек	3	12	3	10	3	32	3	316	3
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Отделение

БОКС

Группа

ССМ

Дата

Тренер

Подпись



НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс

		Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет															
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 100 м		Бег 2000 м ДЕВУШКИ Бег 3000 м. ЮНОШИ		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км ДЕВУШКИ на 5 км ЮНОШИ	
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл
1	Петрашко Ольга	14,4 сек	3	8 мин 05 сек	3	50	3	10	3	20 см	3	207 см	3	50	3	14 мин 45 сек	3
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	

Отделение
Группа
Дата

БОКС
ВСК

Тренер-преподаватель
Подпись

Иванов А.В.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

		Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп									
№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Петрашко Ольга	22 сек	3	10	3	9	3	33	3	321	3
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Отделение

Группа

Дата

БОКС

ВСМ

Тренер-преподаватель

Подпись

Майнрай А.В.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет																	
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 100 м		Бег 2000 м <u>ДЕВУШКИ</u> Бег 3000 м. <u>ЮНОШИ</u>		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км <u>ДЕВУШКИ</u> на 5 км <u>ЮНОШИ</u>	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Бруенок Никита Андреевич	130	3	18.10	3	50	3	20	3	+15	3	235	3	54	3	22.56	3
2	Зимарская Дарья Павловна	15.6	3	10.46	3	40	3	10	3	+18	3	200	3	48	3	16.6	3
3	Пугачев Валерий Михайлович	130	3	14.10	3	50	3	20	3	+15	3	235	3	54	3	22.56	3
4	Рудикова Виктория Игоревна	15.6	3	10.46	3	40	3	10	3	+18	3	200	3	48	3	16.6	3
5																	
6																	
7																	

Отделение

Группа

Дата

БОКС

ССМ

4.12.2025

Тренер-преподаватель

Подпись

Минин А.В.
unz

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп											
№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Бруенок Никита Андреевич	24.8	3	12	3	14	3	28	3	307	3
2	Зимарская Дарья Павловна	25.3	3	9	3	11	3	26	3	301	3
3	Путачев Валерий Михайлович	24.8	3	12	3	14	3	28	3	307	3
4	Рудикова Виктория Игоревна	25.3	3	9	3	11	3	26	3	301	3
5											
6											
7											

Отделение

Группа

Дата

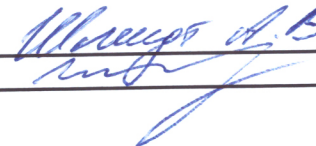
БОКС

ССМ

4.12.2015

Тренер-преподаватель

Подпись



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

		Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет															
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 100 м		Бег 2000 м ДЕВУШКИ Бег 3000 м. ЮНОШИ		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км ДЕВУШКИ на 5 км ЮНОШИ	
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл
1	Толстая (Ганюкова) Ангелина Сергеевна	15.2	3	941	3	43	3	13	3	+18	3	200	3	50	3	1601	3
2	Хоркуш Александра Олеговна	15.2	3	941	3	43	3	13	3	+18	3	200	3	50	3	1601	3
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	

Отделение

Группа

Дата

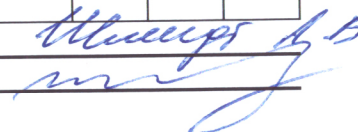
БОКС

ВСМ

4.12.2025

Тренер-преподаватель

Подпись



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА по виду спорта бокс**

Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп											
№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Толстая (Ганюкова) Ангелина Сергеевна	24.8	3	10	3	9	3	35	3	320	3
2	Хоркуш Александра Олеговна	24.8	3	10	3	9	3	35	3	320	3
3											
4											
5											
6											
7											

Отделение

Группа

Дата

БОКС

ВСМ

4.12.2025

Тренер-преподаватель

Подпись



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс**

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет																					
№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Бег 60 м		Бег 2000 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Поклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3 x 10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Метание мяча весом 150 г		Сумма баллов
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Асланов Юрий Константинович	2010	8.9	3	11.6	3	40	3	20	3	+10	3	2.5	3	215	3	45	3	29	3	27
2	Ахмадоев Гамзат Русланович	2010	8.9	3	11.6	3	40	3	20	3	+10	3	2.5	3	215	3	50	3	29	3	27
3	Бондаренко Валерий Сергеевич	2008	8.9	3	11.6	3	40	3	20	3	+10	3	2.5	3	215	3	45	3	29	3	27
4	Васильев Владимир Александрович	2011	8.9	3	11.5	3	40	3	20	3	+10	3	2.5	3	215	3	50	3	30	3	27
5	Громова Маргарита Николаевна	2010	8.8	3	11.6	3	40	3	14	3	+10	3	2.5	3	215	3	50	3	30	3	27
6	Давыдов Савелий Артурович	2010	8.7	3	11.6	3	40	3	15	3	+10	3	2.5	3	215	3	45	3	35	3	27
7	Кузнецов Тимофей Андреевич	2011	8.9	3	11.6	3	40	3	20	3	+10	3	2.5	3	215	3	45	3	30	3	27
8	Мельник Тимур Русланович	2008	8.9	3	11.6	3	40	3	20	3	+10	3	2.5	3	215	3	50	3	30	3	27
9	Старов Станислав Дмитриевич	2010	8.9	3	11.5	3	40	3	20	3	+10	3	2.5	3	220	3	50	3	30	3	27
10	Хромов Кирилл Романович	2010	8.9	3	11.6	3	40	3	20	3	+10	3	2.5	3	215	3	50	3	30	3	27
11	Шакин Артем Павлович	2010	8.8	3	11.6	3	40	3	20	3	+10	3	2.5	3	215	3	50	3	30	3	27
12																					

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-1

2.12.2025

Тренер-преподаватель

Подпись

Мельник Т.Р.

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет									
№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Челночный бег 10x10 м с высокого старта		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.		Сумма баллов
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Асланов Юрий Константинович	2010	26,8	3	35	3	250	3	9
2	Ахмадосков 1 амзат Русланович	2010	26,8	3	35	3	250	3	9
3	Бондаренко Валерии Сергеевич	2008	26,8	3	35	3	250	3	9
4	Васильев Владимир Александрович	2011	26,8	3	35	3	250	3	9
5	Громова Маргарита Николаевна	2010	26,8	3	35	3	250	3	9
6	Давыдов Савелий Артурович	2010	26,8	3	35	3	250	3	9
7	Кузнецов Тимофей Андреевич	2011	26,8	3	35	3	250	3	9
8	Мельник Тимур Русланович	2008	26,8	3	35	3	250	3	9
9	Старов Станислав Дмитриевич	2010	26,8	3	35	3	250	3	9
10	Хромов Кирилл Романович	2010	26,8	3	35	3	250	3	9
11	Шакин Артем Павлович	2010	26,8	3	35	3	250	3	9
12									

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-1

2.12.2025

Тренер-преподаватель

Подпись