

**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 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		Метание портивного 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	Анисимов	13.9	3	4.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
2	Бахрамов	13.9	3	4.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
3	Балимко	13.9	3	4.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
4	Богатов	13.9	3	4.6	3	36	3	15	3	+10	3	195	3	41	3	17.3	3	19	3
5	Васильев	16.7	3	4.6	3	16	3	10	3	+11	3	195	3	42	3	14.3	3	19	3
6	Губинская	16.7	3	4.6	3	16	3	10	3	+11	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
7	Гусев	13.9	3	4.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
8	Масляков	13.9	3	4.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
9	Орбач	13.9	3	4.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
10	Рубин	13.9	3	4.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
11	Сенин	13.9	3	4.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3

Отделение

БОКС

Группа

УТЭ(СС)-

Дата

20.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Белогорев В.А.
Белогорев В.А.

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	Алиев	26.8	3	30	3	248	3
2	Багратов	26.8	3	30	3	248	3
3	Башиев	26.8	3	30	3	248	3
4	Богданов	26.8	3	30	3	248	3
5	Васильев	27.8	3	27	3	244	3
6	Вуличев	27.8	3	27	3	244	3
7	Гареев	26.8	3	30	3	248	3
8	Маматов	26.8	3	30	3	248	3
9	Средя	26.8	3	30	3	248	3
10	Рутанен	26.8	3	30	3	248	3
11	Венков	26.8	3	30	3	248	3

Отделение

БОКС

Группа

УТЭ(СС)-

Дата

10.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Бенедикт Б. А.
Бенедикт Б. 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	Анисимов	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
2	Бабурамов	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
3	Багмача	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
4	Богатров	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
5	Рачеве	75	4	75	4	55	4	45	4	45	4
6	Дубинская	75	4	75	4	55	4	45	4	45	4
7	Козлов	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
8	Максимов	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
9	Орбач С. П	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
10	Рубин	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
11	Степанов	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4

Отделение

Группа

Дата

БОКС

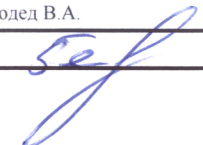
УТЭ(СС)-1

27.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Белодед 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	Рязанов	80	4	10	4	60	4	50	4	50	4
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Отделение

Группа

Дата

БОКС

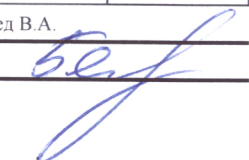
УТЭ(СС)-1

28.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Белодед В.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 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	Тошев Т. Т	10.9	3	8.26	3	16	3	5	3	+5	3	9.0	3	149	3	25	3	9	3
2	Грозев И. И	10.9	3	8.26	3	16	3	5	3	+5	3	9.0	3	148	3	25	3	9	3
3	Славковски	10.9	3	8.26	3	16	3	5	3	+5	3	9.0	3	149	3	25	3	9	3
4	Бордкаргов	10.9	3	8.26	3	16	3	5	3	+5	3	9.0	3	149	3	25	3	9	3
5	Мевелёва И. И. 3	11.3	3	9.6	3	16	3	10	3	+7	3	9.4	3	134	3	17	3	8	3
6	Тошмарёва	11.3	3	9.6	3	16	3	10	3	+7	3	9.4	3	134	3	17	3	8	3
7	Тависов А. В	10.9	3	8.26	3	16	3	5	3	+5	3	9.0	3	149	3	25	3	9	3
8	Оротец К. П	11.3	3	9.6	3	16	3	10	3	+7	3	9.4	3	134	3	17	3	8	3
9	Оганков-Василь	10.9	3	8.26	3	16	3	5	3	+5	3	9.0	3	149	3	25	3	9	3
10	Мермелов М. Б	10.9	3	8.26	3	16	3	5	3	+5	3	9.0	3	149	3	25	3	9	3
11	И. Я. А.	10.9	3	8.26	3	16	3	5	3	+5	3	9.0	3	149	3	25	3	9	3
12	Карацев	10.9	3	8.26	3	16	3	5	3	+5	3	9.0	3	149	3	25	3	9	3

Отделение

БОКС

Группа

НП-

Дата

21.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Бенерова А. А.
[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	Шумов В.А.	6.1	3	6.16	3	14	3	4	3	+4	3	9.3	3	144	3	20	3	9	3
2	Максимов Т.С.	6.1	3	6.16	3	14	3	4	3	+4	3	9.3	3	144	3	20	3	9	3
3	Куринцов И.	6.1	3	6.16	3	14	3	4	3	+4	3	9.3	3	144	3	20	3	9	3
4	Куринцов И.	6.1	3	6.16	3	14	3	4	3	+4	3	9.3	3	144	3	20	3	9	3
5	Каленицкий Р.В.	6.1	3	6.16	3	14	3	4	3	+4	3	9.3	3	144	3	20	3	9	3
6	Натский Т.Д.	6.1	3	6.16	3	14	3	4	3	+4	3	9.3	3	144	3	20	3	9	3
7	Василько А.И.	6.1	3	6.16	3	14	3	4	3	+4	3	9.3	3	144	3	20	3	9	3
8	Александров	6.1	3	6.16	3	14	3	4	3	+4	3	9.3	3	144	3	20	3	9	3
9																			
10																			
11																			
12																			

Отделение

Группа

Дата

БОКС

НП-

20.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Василько А.И.
Василько А.И.

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	Щербаков	6.9	3	7.19	3	10	3	+3	3	10.3	3	124	3	9	3
2	Тавинов	6.9	3	7.19	3	10	3	+3	3	10.3	3	124	3	9	3
3	Каламшиков	6.9	3	7.19	3	10	3	+3	3	10.3	3	124	3	9	3
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

Отделение

БОКС

Группа

НП- 1

Дата

20.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Бенедикт В.И.


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

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17, 18 и старше															
		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	Выполн/ не выполн	Результат	Выполн/ не выполн	Результат	Выполн/ не выполн	Результат	Выполн/ не выполн	Результат	Выполн/ не выполн	Результат	Выполн/ не выполн	Результат	Выполн/ не выполн	Результат	Выполн/ не выполн
1	Сафин Марат	12.1	вып.	11.10	вып.	50	вып.	20	вып.	13	вып.	250	вып.	45	вып.	20.10	вып.
2	Харихин Никита	13.0	вып.	11.55	вып.	50	вып.	19	вып.	13	вып.	245	вып.	42	вып.	21.40	вып.
3	Подгаецкий Владислав	12.5	вып.	11.50	вып.	50	вып.	17	вып.	13	вып.	240	вып.	44	вып.	20.50	вып.
4																	
5																	
6																	
7																	

Отделение

БОКС

Группа

ССМ-3 ССМ-2, ССМ-1

Дата

15.05.2026г.

Тренер-преподаватель Беляев О.Е.

Подпись



**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. 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	Выполнил/не выполнил	Результат	Выполнил/не выполнил	Результат	Выполнил/не выполнил	Результат	Выполнил/не выполнил	Результат	Выполнил/не выполнил
1	Сафин Марат	23.0	вып.	14	вып.	15	вып.	35	вып.	315	вып.
2	Харихин Никита	24.0	вып.	12	вып.	13	вып.	32	вып.	317	вып.
3	Подгаенский Владислав	23.50	вып.	13	вып.	14	вып.	33	вып.	314	вып.
4											
5											
6											
7											

Отделение

Группа

Дата

БОКС

ССМ-3, ССМ-2, ССМ-1

15.06.2026.

Тренер-преподаватель

Подпись

Беляев О.Е.



**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 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 5 км ДЕВУШКИ на 5 км ЮНОШИ		Метание портняжного снаряда весом 500 г ЖЕНЩИНЫ весом 700 г МУЖЧИНЫ	
		Результат	Выполнил не выполнил	Результат	Выполнил не выполнил	Результат	Выполнил не выполнил	Результат	Выполнил не выполнил	Результат	Выполнил не выполнил	Результат	Выполнил не выполнил	Результат	Выполнил не выполнил	Результат	Выполнил не выполнил	Результат	Выполнил не выполнил
1	Подосенов Матвей	13.0	вып.	12.22	вып.	50	вып.	20	вып.	13	вып.	240	вып.	55	вып.	22.0	вып.	39	вып.
2	Сивохо Михаил	13.1	вып.	12.20	вып.	50	вып.	20	вып.	13	вып.	238	вып.	55	вып.	23.10	вып.	38	вып.
3	Столяров Иван	13.0	вып.	11.50	вып.	50	вып.	20	вып.	13	вып.	235	вып.	50	вып.	21.10	вып.	39	вып.
4	Фёдоров Егор	13.3	вып.	12.35	вып.	50	вып.	20	вып.	13	вып.	235	вып.	52	вып.	23.20	вып.	38	вып.
5	Харин Степан	12.9	вып.	12.20	вып.	50	вып.	20	вып.	13	вып.	242	вып.	55	вып.	22.10	вып.	38	вып.
Отделение		БОКС																	

Отделение

БОКС

Группа

УТЖССУ-5

Дата

15.05.2026г

Тренер-преподаватель

Подпись

Белая 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	Выполнил/не выполнил	Результат	Выполнил/не выполнил	Результат	Выполнил/не выполнил
1	Подосенов Матвей	24.0	вып.	35	вып.	315	вып.
2	Сивохо Михаил	23.8	вып.	30	вып.	320	вып.
3	Столярова Иван	24.2	вып.	29	вып.	310	вып.
4	Фёдоров Егор	24.8	вып.	28	вып.	308	вып.
5	Харин Степан	23.7	вып.	34	вып.	318	вып.

Отделение

БОКС

Группа

УТ(ССС)-5

Дата

15.05.2026г.

Тренер-преподаватель

Беляев 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	Газизова Милана Рустамовна	6,1	3	6,24	3	10	3	10	3	+7	3	9,6	3	136	3	15	3	9	3
2	Гунбин Мирон Денисович	6,0	3	6,10	3	15	3	6	3	+5	3	9,0	3	145	3	21	3	10	3
3	Драчев Роман Александрович	6,0	3	6,15	3	16	3	6	3	+5	3	9,0	3	146	3	22	3	11	3
4	Куртмалаев Дмитрий Артемович	5,9	3	6,10	3	16	3	7	3	+5	3	9,0	3	146	3	21	3	11	3
5	Лакисова Екатерина Андреевна	6,1	3	6,25	3	11	3	10	3	+7	3	9,6	3	137	3	16	3	9	3
6	Марголина Аделия Александровна	6,0	3	6,25	3	11	3	10	3	+7	3	9,6	3	136	3	16	3	9	3
7	Нагибин Дмитрий Владимирович	6,0	3	6,10	3	15	3	6	3	+5	3	9,1	3	146	3	22	3	10	3
8	Новицкий Роман Викторович	5,9	3	6,10	3	16	3	7	3	+5	3	9,0	3	145	3	22	3	11	3
9	Смирнов Дмитрий Александрович	5,9	3	6,15	3	16	3	7	3	+5	3	9,0	3	146	3	22	3	11	3
10	Ханутин Мирон Михайлович	6,0	3	6,10	3	16	3	7	3	+5	3	9,1	3	146	3	22	3	11	3
11																			
12																			

Отделение

БОКС

Группа

НП-

Дата

Тренер-преподаватель

Подпись

Болдырев В.В.



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

№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет																		Сумма баллов
			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 скамей)		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		
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Абдиев Элмырза		8,7	3	9,4	3	30	3	14	3	9	3	7,2	3	201	3	45	3	40	3	27
2	Эрнистович																				
3	Атаев Амир Довлетович		8,6	3	9,21	3	31	3	14	3	9	3	7,2	3	202	3	46	3	41	3	27
4	Габараев Сергей Русланович		8,6	3	9,20	3	30	3	14	3	9	3	7,3	3	200	3	47	3	41	3	27
5	Валиванский Арсений Игоревич		8,7	3	9,21	3	30	3	15	3	9	3	7,3	3	201	3	47	3	40	3	27
6	Глазунов Пантелеймон Александрович		8,6	3	9,20	3	30	3	14	3	8	3	7,2	3	200	3	46	3	40	3	27
7	Ерохов Никита Романович		8,6	3	9,21	3	31	3	14	3	9	3	7,3	3	201	3	45	3	41	3	27
8	Жребин Даниил Германович		8,7	3	9,21	3	31	3	15	3	9	3	7,3	3	202	3	44	3	40	3	27
9	Сагамонянц Левон Степанович		8,6	3	9,20	3	31	3	15	3	8	3	7,2	3	200	3	45	3	39	3	27
10	Хасанов Демид Рамилевич		8,6	3	9,20	3	31	3	15	3	8	3	7,2	3	201	3	45	3	41	3	27
11	Ханутин (Ефимов) Давид Михайлович		8,6	3	9,20	3	31	3	14	3	8	3	7,2	3	202	3	46	3	41	3	27
12																					

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-1

Тренер-преподаватель

Подпись

Польшинский В.В.



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

№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет						Сумма баллов
			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	Абдиев Элмырза		26,6	3	32	3	251	3	9
2	Эрнистович		26,5	3	32	3	250	3	9
3	Атаев Амир Довлетович		26,6	3	33	3	252	3	9
4	Габараев Сергей Русланович		26,5	3	33	3	251	3	9
5	Валиванский Арсений Игоревич		26,5	3	32	3	250	3	9
6	Глазунов Пантелеймон Александрович		26,5	3	32	3	251	3	9
7	Ерохов Никита Романович		26,6	3	34	3	250	3	9
8	Жребин Даниил Германович		26,6	3	32	3	250	3	9
9	Сагамонянц Левон Степанович		26,5	3	32	3	251	3	9
10	Хасанов Демид Рамилевич		26,5	3	33	3	251	3	9
11	Ханутин (Ефимов) Давид Михайлович		26,5	3	34	3	252	3	9
12									

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-1

Тренер-преподаватель

Подпись

Большакин В.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	Абдиев Элмырза	81	3	82	3	60	3	51	3	51	3
2	Эрнистович	81	3	81	3	61	3	52	3	52	3
3	Атаев Амир Довлетович	82	3	80	3	60	3	52	3	52	3
4	Габараев Сергей Русланович	81	3	81	3	61	3	52	3	52	3
5	Валиванский Арсений Игоревич	81	3	80	3	62	3	52	3	51	3
6	Глазунов Пантелеймон Александрович	82	3	82	3	62	3	51	3	51	3
7	Ерохов Никита Романович	81	3	82	3	61	3	51	3	51	3
8	Жребин Даниил Германович	80	3	82	3	61	3	51	3	52	3
9	Сагамонянц Левон Степанович	80	3	81	3	62	3	51	3	52	3
10	Хасанов Демид Рамилевич	82	3	80	3	62	3	51	3	52	3
11	Ханутин (Ефимов) Давид Михайлович	81	3	81	3	61	3	52	3	52	3

Отделение

БОКС

Группа

УТЭ(СС)-1

Дата

Тренер-преподаватель

Подпись

Белодед В.А.

Большакин В.В.



Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» для групп УТЭ(СС) свыше 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 тренера за 1 мин	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Асоев Саймазруф Восеевич	91	3	92	3	72	3	71	3	68	3
2	Громов Александр Александрович	91	3	92	3	72	3	72	3	65	3
3	Евтушенко Илья Вадимович	91	3	91	3	72	3	72	3	67	3
4	Марголина Софья Александровна	86	3	86	3	66	3	60	3	55	3
5	Осокин Иван Сергеевич	92	3	92	3	71	3	71	3	67	3
6	Фоменок Богдан Николаевич	92	3	92	3	71	3	71	3	67	3
7											
8											
9											
10											
11											

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)-

Тренер-преподаватель

Подпись

Должников 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 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 Саймабурф Восеевич	13,6	3	14,3	3	41	3	16	3	+11	3	21,7	3	46	3	24,56	3	33	3
2	Громов Александр Александрович	13,6	3	14,2	3	42	3	16	3	+10	3	21,8	3	46	3	24,80	3	34	3
3	Евтушенко Илья Вадимович	13,7	3	14,3	3	42	3	17	3	+10	3	21,7	3	47	3	24,51	3	34	3
4	Марголина Софья Александровна	16,6	3	11,2	3	18	3	5	3	+12	3	18,1	3	43	3	17,28	3	21	3
5	Осокин Риван Сергеевич	13,7	3	14,3	3	41	3	16	3	+11	3	21,7	3	47	3	24,51	3	33	3
6	Фоменок Богдан Николаевич	13,7	3	14,2	3	42	3	17	3	+11	3	21,8	3	46	3	24,52	3	33	3
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			

Отделение

БОКС

Группа

УТЭ(СС)-

Дата

Тренер-преподаватель

Подпись

Большаков В.В.



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

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет					
		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 Саиматруф Восеевич	26,5	3	40	3	251	3
2	Громов Александр Александрович	26,3	3	41	3	252	3
3	Евтушенко Илья Вадимович	26,4	3	39	3	252	3
4	Марголина Софья Александровна	27,6	3	31	3	246	3
5	Осокин Иван Сергеевич	26,4	3	40	3	251	3
6	Фоменок Богдан Николаевич	26,3	3	37	3	251	3
7							
8							
9							
10							
11							

Отделение БОКС
 Группа УТЭ(СС)-
 Дата _____

Тренер-преподаватель
 Подпись _____

Белешанин В.В.


Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» для групп УТЭ(СС) свыше 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 тренера за 1 мин	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Абдуллаев Мух	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
2	Малахов Борис	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
3	Мамедов Кадир	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
4	Мамедов Саман	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
5	Мисиев Фер.	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
6	Курзубов Кирилл	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
7	Шенатов Феликс	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
8	Кудряшев Арт	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
9	Бекмев Эль	100	4	100	4	80	4	70	4	70	4
10											
11											

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)

19.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Степанов
[Подпись]

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	Абдуллаев Мур.	14.05.11	23.7	3	36	3	325	3	9
2	Маматов Бор.	08.01.14	23.6	3	38	3	325	3	9
3	Мамедов Нур	19.09.10	23.8	3	37	3	325	3	9
4	Мамедов Саг	24.04.12	22.9	3	36	3	325	3	9
5	Мисиев Фер	03.12.14	23.8	3	39	3	325	3	9
6	Хурован Мур.	05.03.13	23.5	3	37	3	325	3	9
7	Шениев Алек.	11.07.11	23.4	3	36	3	325	3	9
8	Кубунгев Фр	20.06.10	23.7	3	37	3	325	3	9
9	Бекмиев Заур	20.05.10	23.0	3	39	3	325	3	9
10									
11									
12									

Отделение

Группа

Дата

БОКС

УТЭ(СС)

19.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Ситников Д.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 11-12															
№ 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	Бабанов Иван	6.9	3	7.10	3	10	3	+5	3	10.1	3	150	3	10	3
2	Грухин Дмитрий	6.7	3	7.12	3	10	3	+4	3	10.2	3	150	3	10	3
3	Демидов И.	6.0	3	7.14	3	10	3	+4	3	10.1	3	150	3	10	3
4	Захаров Сергей	6.4	3	7.12	3	10	3	+3	3	9.5	3	150	3	10	3
5	Иванов Егор	6.3	3	7.04	3	10	3	+4	3	9.7	3	150	3	10	3
6	Кожин Денис	6.8	3	7.06	3	10	3	+5	3	10.0	3	150	3	10	3
7	Кутунцев Дмитрий	6.8	3	7.11	3	10	3	+3	3	10.1	3	150	3	10	3
8	Кутунцев Дмитрий	6.4	3	7.14	3	10	3	+4	3	9.7	3	150	3	10	3
9	Морозов Арт	6.9	3	7.16	3	10	3	+5	3	9.7	3	150	3	10	3
10	Панкратов Фед	6.5	3	7.10	3	10	3	+4	3	9.8	3	150	3	10	3
11	Шадаростов Ар	6.4	3	7.08	3	10	3	+5	3	10.0	3	150	3	10	3
12															

Отделение

Группа

Дата

БОКС

НП-

19.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

С.И.Иванов

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

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше																	
		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		Метание портняжного 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	Агаев Б.С.	13,0 с	3	11 мин 20 сек	3	50	3	20	3	13 см		1245 см	3	54	3	22мин 30 сек	3		
2	Кузьмин Е.И.	13,1 с	3	11 мин 35 сек	3	50	3	20	3	13 см		1240 см	3	54	3	22мин 15 сек	3		
3	Нестеренко А.А.	13,1 с	3	12 мин	3	50	3	18	3	14см	2	245 см	3	54	3	22мин 35 сек	3		
4	Дмитриев В.С.	13,2	2	12 мин 10 сек	3	50	3	20	3	15 см	3	247см	3	54	3	22мин 45 сек	3		
5																			
6																			
7																			

Отделение
Группа
Дата

БОКС
ССМ

Тренер-преподаватель
Подпись

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	Агаев Б.С.	24,5 с	3	14	3	15	3	31	3	312	3
2	Кузьмин Е.И.	24,6 с	3	14	3	15	3	29	3	310	3
3	Нестеренко А.А.	24,8 с	3	14	3	15	3	28	3	309	3
4	Дмитриев В.С.	24,8 с	3	13	3	15	3	28	3	307	3
5											
6											
7											

Отделение

Группа

Дата

БОКС

ССМ

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 <u>ДЕВУШКИ</u> Бег 3000 м. <u>ЮНОШИ</u>		Стигание 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	Петрашко О.В.	15.2 сек	3	9 мин 15 сек	3	30	3	25	3	20	3	200см	3	50	3	15 мин 20 сек	3
2	Кучманова М.А.	15.4 сек	3	9 мин 30 сек	3	25	3	25	3	20	3	195 см	3	50	3	15 мин 10 сек	3
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	

Отделение

БОКС

Группа

ВСМ

Дата

Тренер-преподаватель

Подпись

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

[illegible]

Отделение

БОКС

Группа

BCM

Дата

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 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		Метание порттивного 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	Алибаев	13.9	3	14.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
2	Васильев	13.9	3	14.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
3	Григорьев	16.7	3	11.6	3	16	3	10	3	+10	3	175	3	41	3	17.3	3	17	3
4	Авдуров	13.9	3	14.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
5	Иванов	13.9	3	14.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
6	Иванов	16.7	3	11.6	3	16	3	10	3	+11	3	175	3	45	3	17.3	3	32	3
7	Воронцов	13.9	3	14.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
8	Мамин	13.9	3	14.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
9	Каскаров	16.7	3	11.6	3	16	3	10	3	+11	3	175	3	41	3	17.3	3	17	3
10	Варов	13.9	3	14.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3
11	Григорьев	13.9	3	14.6	3	36	3	15	3	+10	3	215	3	45	3	24.5	3	32	3

Отделение

БОКС

Группа

УТЭ(СС)-

Дата

10.05.2016

Тренер-преподаватель

Подпись

Минин А.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	Ахматов	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
2	Васильев	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
3	Григорьев	75	4	75	4	55	4	45	4	45	4
4	Товаров	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
5	Иванов	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
6	Иванова	75	4	75	4	55	4	45	4	45	4
7	Кузнецов	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
8	Мельник	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
9	Носков	75	4	75	4	55	4	45	4	45	4
10	Саров	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4
11	Храмов	80	4	80	4	60	4	50	4	50	4

Отделение

Группа

Дата

БОКС

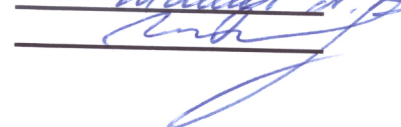
УТЭ(СС)-1

27.05.2016

Тренер-преподаватель

Подпись

Белодед В.А.



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

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет					
		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	Ахмедов	26.8	3	30	3	248	3
2	Ахмедов	26.8	3	30	3	248	3
3	Ахмедов	27.8	3	27	3	244	3
4	Ахмедов	26.8	3	30	3	248	3
5	Ахмедов	26.8	3	30	3	248	3
6	Ахмедов	27.8	3	27	3	244	3
7	Ахмедов	26.8	3	30	3	248	3
8	Ахмедов	26.8	3	30	3	248	3
9	Ахмедов	27.8	3	27	3	244	3
10	Ахмедов	26.8	3	30	3	248	3
11	Ахмедов	26.8	3	30	3	248	3

Отделение

БОКС

Группа

УТЭ(СС)-

Дата

20.05.2016

Тренер-преподаватель

Подпись

Минин А.В.

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

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше																	
		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		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	Рудикова	156	3	1046	3	39	3	10	3	+18	3	192	3	49	3	166	3	19	3
2	Врунчук	136	3	1211	3	49	3	12	3	45	3	235	3	54	3	2256	3	32	3
3	Пугачёв	136	3	1211	3	49	3	12	3	+15	3	235	3	54	3	2256	3	32	3
4																			
5																			
6																			
7																			

Отделение

Группа

Дата

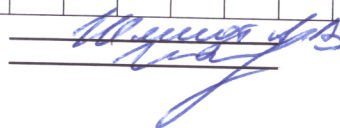
БОКС

ССМ - 3

21.05.2016

Тренер-преподаватель

Подпись



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

№ в 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. Выпрямление 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	Рудников	25.8	3	9	3	11	3	26	3	301	3
2	Бученко	24.8	3	12	3	14	3	28	3	307	3
3	Дугалев	24.8	3	12	3	14	3	28	3	307	3
4											
5											
6											
7											

Отделение

БОКС

Группа

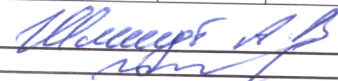
ССМ -2

Дата

20.05.2026

Тренер

Подпись



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	Толстая АС	24.8	3	10	3	10	3	35	3	320	3
2	Зимаренко Ф.Д.	24.8	3	10	3	10	3	35	3	320	3
3	Хорнун А.О.	24.8	3	10	3	10	3	35	3	320	3
4											
5											
6											
7											

Отделение

БОКС

Группа

ВСМ

Дата

25.05.2016

Тренер-преподаватель

Подпись

Минин А.В.
Григорьев

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

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет															
		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	Толстая А.С.	12.9	3	9.36	3	45	3	12	3	+16	3	205	3	50	3	15.5	3
2	Зилсарева И.В.	13.0	3	9.36	3	45	3	12	3	+16	3	205	3	50	3	15.5	3
3	Хоружий А.О.	13.0	3	9.36	3	45	3	12	3	+16	3	205	3	50	3	15.5	3
4																	
5																	
6																	
7																	

Отделение

БОКС

Группа

ВСМ

Дата

25.05.2026

Тренер-преподаватель

Подпись

Миссир А.В.
Мисир