Итоговая аттестация для групп стартового/базового уровня отделения «бокс»

***В группы спортивно-оздоровительного этапа стартового/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**	7 раз – 3 б. 6 раз – 2 б. 5 раз – 1 б. менее 5 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 х 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**	112 см – 3 б. 110 см – 2 б. 108 см – 1 б. Менее 108 – 0 б.	107 см – 3 б. 105 см – 2 б. 103 см – 1 б. менее 103 – 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.	+5 см – 3 б. + 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.
1.7.	**Челночный бег 3 х 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**	132 см – 3 б. 130 см – 2 б. 128 см – 1 б. менее 128 см – 0 б.	122 см – 3 б. 120 см – 2 б. 118 см – 1 б. менее 118 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.	+ 6 см – 3 б. + 5 см – 2 б. + 4 см – 1 б. менее + 4 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**			

Итоговая аттестация для групп для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отделения «бокс»

***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**

№	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 (для мальчиков)** **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (для девочек)**	**кол-во раз**	7 раз – 3 б. 6 раз – 2 б. 5 раз – 1 б. менее 5 раз – 0 б.	16 раз – 3 б. 14 раз – 2 б. 12 раз – 1 б. менее 12 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 3х10 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 14-15 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 (для мальчиков)** **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (для девочек)**	**кол-во раз**	11 раз – 3 б. 10 раз – 2 б. 9 раз – 1 б. менее 9 раз – 0 б.	17 раз – 3 б. 15 раз – 2 б. 13 раз – 1 б. менее 13 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 х 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 (для мальчиков) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (для девочек)**	**кол-во раз**	14 раз – 3 б. 13 раз – 2 б. 12 раз – 1 б. менее 12 раз – 0 б.	18 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 14 раз – 1 б. менее 14 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. 27,0 с – 1 б. более 27,0 с – 0 б.	27,8 с – 3 б. 27,9 с – 2 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**	**Кол-во**	248 раз – 3 б. 246 раз – 2 б.	244 раз – 3 б. 242 раз – 2 б.

	удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	**раз**	244 раз – 1 б. менее 244 раз – 0 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, после каждого 2-го удара совершает «нырок» 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
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**		

Итоговая аттестация для групп этапа совершенствования спортивного мастерства отделения «бокс»

***В группы этапа совершенствования спортивного мастерства 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 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.	20 раз – 3 б. 18 раз – 2 б. 16 раз – 1 б. менее 16 раз – 0 б.
1.4.	**Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (для девочек)**	**кол-во раз**	15 раз – 3 б. 14 раз – 2 б. 13 раз – 1 б. менее 13 раз – 0 б.	23 раз – 3 б. 21 раз – 2 б. 19 раз – 1 б. менее 19 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 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**	-	9 мин 41 с – 3 б. 9 мин 43 с – 2 б. 9 мин 45 с – 1 б. более 9 мин 45 с – 0 б.
1.3.	**Бег на 3000 м**	**мин, с**	12 мин 16 с – 3 б. 12 мин 18 с – 2 б. 12 мин 20 с – 1 б. более 12 мин 20 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.	21 раз – 3 б. 19 раз – 2 б. 17 раз – 1 б. менее 17 раз – 0 б.
1.5.	**Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (для девочек)**	**кол-во раз**	17 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б.	22 раз – 3 б. 21 раз – 2 б. 20 раз – 1 б. менее 20 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.	190 см – 3 б. 189 см – 2 б. 188 см – 1 б. менее 188 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. 51 раз – 1 б. менее 51 раз – 0 б.	48 раз – 3 б. 46 раз – 2 б. 45 раз – 1 б. менее 45 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**	-	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**	12 мин 16 с – 3 б. 12 мин 18 с – 2 б. 12 мин 20 с – 1 б. более 12 мин 20 с – 0 б.	-
1.4	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	**кол-во раз**	47 раз – 3 б. 45 раз – 2 б. 43 раз – 1 б. менее 43 раз – 0 б.	21 раз – 3 б. 19 раз – 2 б. 17 раз – 1 б. менее 17 раз – 0 б.
1.5	**Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (для девочек)**	**кол-во раз**	17 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б.	22 раз – 3 б. 21 раз – 2 б. 20 раз – 1 б. менее 20 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.	190 см – 3 б. 189 см – 2 б. 188 см – 1 б. менее 188 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. 51 раз – 1 б. менее 51 раз – 0 б.	48 раз – 3 б. 46 раз – 2 б. 45 раз – 1 б. менее 45 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**			

Итоговая аттестация для групп высшего спортивного мастерства отделения «бокс»

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

№	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.	15,4 с – 3 б. 15,6 с – 2 б. 15,8 с – 1 б. менее 15,8 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**	47 раз – 3 б. 45 раз – 2 б. 43 раз – 1 б. менее 43 раз – 0 б.	21 раз – 3 б. 19 раз – 2 б. 17 раз – 1 б. менее 17 раз – 0 б.
1.5.	**Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (для девочек)**	**кол-во раз**	18 раз – 3 б. 17 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б.	22 раз – 3 б. 21 раз – 2 б. 20 раз – 1 б. менее 20 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.	190 см – 3 б. 189 см – 2 б. 188 см – 1 б. менее 188 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**	-	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. 13,2 с – 1 б. более 13,2 с – 0 б.	15,3 с – 3 б. 15,5 с – 2 б. 15,8 с – 1 б. более 15, 8 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**	47 раз – 3 б. 45 раз – 2 б. 43 раз – 1 б. менее 43 раз – 0 б.	21 раз – 3 б. 19 раз – 2 б. 17 раз – 1 б. менее 17 раз – 0 б.
1.5.	**Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (для девочек)**	**кол-во раз**	18 раз – 3 б. 17 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б.	24 раз – 3 б.. 22 раз – 2 б. 20 раз – 1 б. менее 20 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**	237 см – 3 б. 235 см – 2 б. 233 см – 1 б. менее 233 см – 0 б.	190 см – 3 б. 189 см – 2 б. 188 см – 1 б. менее 188 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.	49 раз – 3 б. 47 раз – 2 б. 45 раз – 1 б.

			менее 51 раз – 0 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 – 2б. 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» 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 эмитирующего 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. мешок под углом 15-30* от его вертикального положения**	**кол-во раз**	(вес мешка 40 кг) 1 трёхсекундных остановки – 4 балла 2 остановок – 3 балла 3 остановок – 2 балла	(вес мешка 20 кг) 2 трёхсекундных остановок – 4 балла 3 остановок – 3 балла 4 остановок – 2 балла

	за 1 мин		4 остановок – 1 балл	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**			