

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Контрольные упражнения (тесты)	До года обучения		Свыше года обучения	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
Бег на 30 м	не более 6,2 с – 1 балл 6,1 с – 2 балла 6,0 с – 3 балла 5,9 с – 4 балла	не более 6,4 с – 1 балл 6,3 с – 2 балла 6,2 с – 3 балла 6,1 с – 4 балла	-	-
Бег на 1000 м	не более 6 мин 10 с – 1 балл 6 мин 9 с – 2 балла 6 мин 8 с – 3 балла 6 мин 7 с – 4 балла	не более 6 мин 30 с – 1 балл 6 мин 29 с – 2 балла 6 мин 28 с – 3 балла 6 мин 27 с – 4 балла	не более 5 мин 50 с – 1 балл 5 мин 49 с – 2 балла 5 мин 48 с – 3 балла 5 мин 47 с – 4 балла	не более 6 мин 20 с – 1 балл 6 мин 19 с – 2 балла 6 мин 18 с – 3 балла 6 мин 17 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 5 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла 7 раз – 3 балла 8 раз – 4 балла	не менее 13 раз – 1 балл 12 раз – 2 бала 11 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла 5 раз – 3 балла 4 раза – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +2 см – 1 балл +3 см – 2 балла +4 см – 3 балла +5 см – 4 балла	не менее +3 см – 1 балл +4 см – 2 балла +5 см – 3 балла +6 см – 4 балла	не менее +3 см – 1 балл +4 см – 2 балла +5 см – 3 балла +6 см – 4 балла	не менее +4 см – 1 балла +3 см – 2 балла +4 см – 3 балла +5 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,6 с – 1 балл 9,5 с – 2 балла 9,4 с – 3 балла 9,3 с – 4 балла	не более 9,9 с – 1 балл 9,8 с – 2 балла 9,7 с – 3 балла 9,6 с – 4 балла	не более 9,0 с – 1 балл 8,9 с – 2 балла 8,8 с – 3 балла 8,7 с – 4 балла	не более 10,4 с – 1 балл 10,3 с – 2 балла 10,2 с – 3 балла 10,1 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 130 см – 1 балла 135 см – 2 балла 140 см – 3 балла 145 см – 4 балла	не менее 120 см – 1 балл 125 см – 2 балла 130 см – 3 балла 135 см – 4 балла	не менее 150 см – 1 балла 155 см – 2 балла 160 см – 3 балла 165 см – 4 балла	не менее 135 см – 1 балл 140 см – 2 балла 145 см – 3 балла 150 см – 4 балла
Метание мяча весом 150 г	не менее 19 м – 1 балл 20 м – 2 балла 21 м – 3 балла 22 м – 4 балла	не менее 13 м – 1 балл 14 м – 2 балла 15 м – 3 балла 16 м – 4 балла	не менее 24 м – 1 балл 25 м – 2 балла 26 м – 3 балла 27 м – 4 балла	не менее 16 м – 1 балл 17 м – 2 балла 18 м – 3 балла 19 м – 4 балла
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				

Бег на 60 м	не более 10,9 с – 1 балл 10,8 с – 2 балла 10,7 с – 3 балла 10,6 с – 4 балла	не более 11,3 с – 1 балл 11,2 с – 2 балла 11,1 с – 3 балла 11,0 с – 4 балла	не более 10,4 с – 1 балл 10,3 с – 2 балла 10,2 с – 3 балла 10,1 с – 4 балла	не более 10,9 с – 1 балл 10,8 с – 2 балла 10,7 с – 3 балла 10,6 с – 4 балла
Бег на 1500 м	не более 8 мин 20 с – 1 балл 8 мин 19 с – 2 балла 8 мин 18 с – 3 балла 8 мин 17 с – 4 балла	не более 8 мин 55 с – 1 балл 8 мин 54 с – 2 балла 8 мин 53 с – 3 балла 8 мин 52 с – 4 балла	не более 8 мин 05 с – 1 балл 8 мин 04 с – 2 балла 8 мин 03 с – 3 балла 8 мин 02 с – 4 балла	не более 8 мин 29 с – 1 балл 8 мин 28 с – 2 балла 8 мин 27 с – 3 балла 8 мин 26 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл 14 раз – 2 балла 15 раз – 3 балла 16 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла	не менее 18 раз – 1 балл 19 раз – 2 балла 20 раз – 3 балла 21 раз – 4 балла	не менее 9 раз – 1 балл 10 раз – 2 балла 11 раз – 3 балла 12 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 3 раз – 1 балл 4 раз – 2 балла 5 раз – 3 балла 6 раз – 4 балла	-	не менее 4 раз – 1 балл 5 раз – 2 балла 6 раз – 3 балла 7 раз – 4 балла	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 9 раз – 1 балл 10 раз – 2 балла 11 раз – 3 балла 12 раз – 4 балла	-	не менее 11 раз – 1 балл 12 раз – 2 балла 13 раз – 3 балла 14 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +3 см – 1 балл +4 см – 2 балла +5 см – 3 балла +6 см – 4 балла	не менее +4 см – 1 балл +5 см – 2 балла +6 см – 3 балла +7 см – 4 балла	не менее +5 см – 1 балл +6 см – 2 балла +7 см – 3 балла +8 см – 4 балла	не менее +6 см – 1 балла +7 см – 2 балла +8 см – 3 балла +9 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,0 с – 1 балл 8,9 с – 2 балла 8,8 с – 3 балла 8,7 с – 4 балла	не более 10,4 с – 1 балл 10,3 с – 2 балла 10,2 с – 3 балла 10,1 с – 4 балла	не более 8,7 с – 1 балл 8,6 с – 2 балла 8,5 с – 3 балла 8,4 с – 4 балла	не более 9,1 с – 1 балл 9,0 с – 2 балла 8,9 с – 3 балла 8,8 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150 см – 1 балла 155 см – 2 балла 160 см – 3 балла 165 см – 4 балла	не менее 135 см – 1 балл 140 см – 2 балла 145 см – 3 балла 150 см – 4 балла	не менее 160 см – 1 балла 165 см – 2 балла 170 см – 3 балла 175 см – 4 балла	не менее 145 см – 1 балл 150 см – 2 балла 155 см – 3 балла 160 см – 4 балла
Метание мяча весом 150 г	не менее 24 м – 1 балл 25 м – 2 балла 26 м – 3 балла 27 м – 4 балла	не менее 16 м – 1 балл 17 м – 2 балла 18 м – 3 балла 19 м – 4 балла	не менее 26 м – 1 балл 27 м – 2 балла 28 м – 3 балла 29 м – 4 балла	не менее 18 м – 1 балл 19 м – 2 балла 20 м – 3 балла 21 м – 4 балла

Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Снизу-вперед двумя руками	-	-	не менее 7 м – 1 балл 7,5 м – 2 балла 8 м – 3 балла 8,5 м – 4 балла	не менее 6 м – 1 балл 6,5 м – 2 балла 7 м – 3 балла 7,5 м – 4 балла
*Техническая программа (при равной сумме баллов)				
Прыжок на 180 градусов, с возвращением в исходное положение	не менее 8 раз	не менее 6 раз	не менее 10 раз	не менее 8 раз
Бег на месте с одновременным выкидыванием рук (имитацией прямых ударов) за 10 сек.	не менее 15 раз	не менее 12 раз	не менее 16 раз	не менее 13 раз

В группу зачисляются сдавшие все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовкам, набравшие в каждом упражнении не менее **1 балла**.

*При равном количестве суммы баллов всех упражнений по общей физической и специальной физической подготовкам, зачисляется показавший лучший результат в технической программе.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

Контрольные упражнения (тесты)	Спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет		
Бег 60 м	не более 10,4 с – 1 балл 10,3 с – 2 балла 10,2 с – 3 балла 10,1 с – 4 балла	не более 10,9 с – 1 балл 10,8 с – 2 балла 10,7 с – 3 балла 10,6 с – 4 балла
Бег 1500 м	не более 8 мин 05 с – 1 балл 8 мин 04 с – 2 балла 8 мин 03 с – 3 балла 8 мин 02 с – 4 балла	не более 8 мин 29 с – 1 балл 8 мин 28 с – 2 балла 8 мин 27 с – 3 балла 8 мин 26 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 18 раз – 1 балл 19 раз – 2 балла 20 раз – 3 балла 21 раз – 4 балла	не менее 9 раз – 1 балл 10 раз – 2 балла 11 раз – 3 балла 12 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине <u>юноши</u>	не менее 4 раза – 1 балл 5 раз – 2 балла 6 раз – 3 балла 7 раз – 4 балла	—
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5 см – 1 балла +6 см – 2 балла +7 см – 3 балла +8 см – 4 балла	не менее +6 см – 1 балла +7 см – 2 балла +8 см – 3 балла +9 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,0 с – 1 балл 8,9 с – 2 балла 8,8 с – 3 балла 8,7 с – 4 балла	не более 10,4 с – 1 балл 10,3 с – 2 балла 10,2 с – 3 балла 10,1 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150 см – 1 балла 155 см – 2 балла 160 см – 3 балла 165 см – 4 балла	не менее 135 см – 1 балл 140 см – 2 балла 145 см – 3 балла 150 см – 4 балла
Метание мяча весом 150 г.	не менее 24 м – 1 балл 25 м – 2 балла 26 м – 3 балла 27 м – 4 балла	не менее 16 м – 1 балл 17 м – 2 балла 18 м – 3 балла 19 м – 4 балла

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет

Бег 60 м	не более 9,2 с – 1 балл 9,1 с – 2 балла 9,0 с – 3 балла 8,9 с – 4 балла	не более 10,4 с – 1 балл 10,3 с – 2 балла 10,2 с – 3 балла 10,1 с – 4 балла
Бег 2000 м	не более 9 мин 40 с – 1 балл 9 мин 39 с – 2 балла 9 мин 38 с – 3 балла 9 мин 37 с – 4 балла	не более 11 мин 40 с – 1 балл 11 мин 39 с – 2 балла 11 мин 38 с – 3 балла 11 мин 37 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 24 раз – 1 балл 25 раз – 2 балла 26 раз – 3 балла 27 раз – 4 балла	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 8 раз – 1 балл 9 раз – 2 балла 10 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла	не менее 2 раз – 1 балл 3 раз – 2 балла 4 раз – 3 балла 5 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +6 см – 1 балла +7 см – 2 балла +8 см – 3 балла +9 см – 4 балла	не менее +8 см – 1 балла +9 см – 2 балла +10 см – 3 балла +11 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 7,8 с – 1 балл 7,7 с – 2 балла 7,6 с – 3 балла 7,5 с – 4 балла	не более 8,8 с – 1 балл 8,7 с – 2 балла 8,6 с – 3 балла 8,5 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 190 см – 1 балла 195 см – 2 балла 200 см – 3 балла 205 см – 4 балла	не менее 160 см – 1 балл 165 см – 2 балла 170 см – 3 балла 175 см – 4 балла
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 39 раз – 1 балл 40 раз – 2 балла 41 раз – 3 балла 42 раз – 4 балла	не менее 34 раза – 1 балл 35 раз – 2 балла 36 раз – 3 балла 37 раз – 4 балла
Метание мяча весом 150 г.	не менее 34 м – 1 балл 35 м – 2 балла 36 м – 3 балла 37 м – 4 балла	не менее 21 м – 1 балл 22 м – 2 балла 23 м – 3 балла 24 м – 4 балла

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет

Бег 100 м	не более 14,3 с – 1 балл 14,2 с – 2 балла 14,1 с – 3 балла 14,0 с – 4 балла	не более 17,2 с – 1 балл 17,1 с – 2 балла 17,0 с – 3 балла 16,9 с – 4 балла
Бег 2000 м	-	не более 11 мин 20 с – 1 балл 11 мин 19 с – 2 балла 11 мин 18 с – 3 балла 11 мин 17 с – 4 балла
Бег 3000 м	не более 14 мин 30 с – 1 балл 14 мин 29 с – 2 балла 14 мин 28 с – 3 балла 14 мин 27 с – 4 балла	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 31 раз – 1 балл 32 раз – 2 балла 33 раз – 3 балла 34 раз – 4 балла	не менее 11 раз – 1 балл 12 раз – 2 балла 13 раз – 3 балла 14 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 11 раза – 1 балл 12 раз – 2 балла 13 раз – 3 балла 14 раз – 4 балла	не менее 2 раза – 1 балл 3 раз – 2 балла 4 раз – 3 балла 5 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см – 1 балла +9 см – 2 балла +10 см – 3 балла +11 см – 4 балла	не менее +9 см – 1 балла +10 см – 2 балла +11 см – 3 балла +12 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 7,6 с – 1 балл 7,5 с – 2 балла 7,4 с – 3 балла 7,3 с – 4 балла	не более 8,7 с – 1 балл 8,6 с – 2 балла 8,5 с – 3 балла 8,4 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 210 см – 1 балла 215 см – 2 балла 220 см – 3 балла 225 см – 4 балла	не менее 170 см – 1 балл 175 см – 2 балла 180 см – 3 балла 185 см – 4 балла
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 40 раз – 1 балл 41 раз – 2 балла 42 раз – 3 балла 43 раз – 4 балла	не менее 36 раз – 1 балл 37 раз – 2 балла 38 раз – 3 балла 39 раз – 4 балла

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	не более 18 мин 00 с – 1 балл 17 мин 59 с – 2 балла 17 мин 58 с – 3 балла 17 мин 57 с – 4 балла
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	не более 25 мин, 30 с – 1 балл 25 мин, 29 с – 2 балла 25 мин, 28 с – 3 балла 25 мин, 27 с – 4 балла	-
Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	не менее 16 м – 1 балла 17 м – 2 балла 18 м – 3 балла 19 м – 4 балла
Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 29 м – 1 балла 30 м – 2 балла 31 м – 3 балла 32 м – 4 балла	-
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
Челночный бег 10x10 м с высокого старта	не более 27,0 с – 1 балл 26,9 с – 2 балла 26,8 с – 3 балла 26,7 с – 4 балла	не более 28,0 с – 1 балл 27,9 с – 2 балла 27,8 с – 3 балла 27,7 с – 4 балла
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	не менее 26 раз – 1 балл 27 раз – 2 балла 28 раз – 3 балла 29 раз – 4 балла	не менее 23 раз – 1 балл 24 раз – 2 балла 25 раз – 3 балла 26 раз – 4 балла
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	не менее 244 раз – 1 балл 245 раз – 2 балла 246 раз – 3 балла 247 раз – 4 балла	не менее 240 раз – 1 балл 241 раз – 2 балла 242 раз – 3 балла 243 раз – 4 балла
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» для УТ до 3 лет обучения		
Тестируемый наносит прямые быстрые		

<p>силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин</p>	<p>не менее 80 уд. – 4 балла не менее 75 уд. – 3 балла не менее 70 уд. – 2 балла не менее 65 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 75 уд. – 4 балла не менее 70 уд. – 3 балла не менее 65 уд. – 2 балла не менее 60 уд. – 1 балл</p>
<p>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</p>	<p>не менее 80 уд. – 4 балла не менее 75 уд. – 3 балла не менее 70 уд. – 2 балла не менее 65 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 75 уд. – 4 балла не менее 70 уд. – 3 балла не менее 65 уд. – 2 балла не менее 60 уд. – 1 балл</p>
<p>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</p>	<p>не менее 60 уд. – 4 балла не менее 55 уд. – 3 балла не менее 50 уд. – 2 балла не менее 45 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 55 уд. – 4 балла не менее 50 уд. – 3 балла не менее 45 уд. – 2 балла не менее 40 уд. – 1 балл</p>
<p>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</p>	<p>не менее 50 уд. – 4 балла не менее 45 уд. – 3 балла не менее 40 уд. – 2 балла не менее 35 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 45 уд. – 4 балла не менее 40 уд. – 3 балла не менее 35 уд. – 2 балла не менее 30 уд. – 1 балл</p>
<p>Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от</p>	<p>не менее 50 уд. – 4 балла не менее 45 уд. – 3 балла не менее 40 уд. – 2 балла не менее 35 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 45 уд. – 4 балла не менее 40 уд. – 3 балла не менее 35 уд. – 2 балла не менее 30 уд. – 1 балл</p>

имитирующего бокового удара тренера за 1 мин		
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» для УТ свыше 3 лет обучения		
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	не менее 90 уд. – 4 балла не менее 85 уд. – 3 балла не менее 80 уд. – 2 балла не менее 75 уд. – 1 балл	не менее 85 уд. – 4 балла не менее 80 уд. – 3 балла не менее 75 уд. – 2 балла не менее 70 уд. – 1 балл
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	не менее 90 уд. – 4 балла не менее 85 уд. – 3 балла не менее 80 уд. – 2 балла не менее 75 уд. – 1 балл	не менее 85 уд. – 4 балла не менее 80 уд. – 3 балла не менее 75 уд. – 2 балла не менее 70 уд. – 1 балл
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	не менее 70 уд. – 4 балла не менее 65 уд. – 3 балла не менее 60 уд. – 2 балла не менее 55 уд. – 1 балл	не менее 65 уд. – 4 балла не менее 60 уд. – 3 балла не менее 55 уд. – 2 балла не менее 50 уд. – 1 балл
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	не менее 60 уд. – 4 балла не менее 55 уд. – 3 балла не менее 50 уд. – 2 балла не менее 45 уд. – 1 балл	не менее 55 уд. – 4 балла не менее 50 уд. – 3 балла не менее 45 уд. – 2 балла не менее 40 уд. – 1 балл

<p>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</p>	<p>не менее 60 уд. – 4 балла не менее 55 уд. – 3 балла не менее 50 уд. – 2 балла не менее 45 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 55 уд. – 4 балла не менее 50 уд. – 3 балла не менее 45 уд. – 2 балла не менее 40 уд. – 1 балл</p>
Уровень спортивной квалификации		
<p>Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)</p>	Не устанавливается	
<p>Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)</p>	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
<p>Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)</p>	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «бокс»**

Контрольные упражнения (тесты)	Спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет		
Бег 60 м	не более 8,2 с – 1 балл 8,1 с – 2 балла 8,0 с – 3 балла 7,9 с – 4 балла	не более 9,6 с – 1 балл 9,5 с – 2 балла 9,4 с – 3 балла 9,3 с – 4 балла
Бег 2000 м	не более 8 мин 10 с – 1 балл 8 мин 9 с – 2 балла 8 мин 8 с – 3 балла 8 мин 7 с – 4 балла	не более 10 мин 00 с – 1 балл 9 мин 59 с – 2 балла 9 мин 58 с – 3 балла 9 мин 57 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 45 раз – 1 балл 44 раз – 2 балла 43 раз – 3 балла 42 раз – 4 балла	не менее 35 раз – 1 балл 34 раз – 2 балла 33 раз – 3 балла 32 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз – 1 балл 13 раз – 2 балла 14 раз – 3 балла 15 раз – 4 балла	не менее 8 раз – 1 балл 9 раз – 2 балла 10 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см – 1 балла +12 см – 2 балла +13 см – 3 балла +14 см – 4 балла	не менее +15 см – 1 балла +16 см – 2 балла +17 см – 3 балла +18 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 7,2 с – 1 балл 7,1 с – 2 балла 7,0 с – 3 балла 6,9 с – 4 балла	не более 8,0 с – 1 балл 7,9 с – 2 балла 7,8 с – 3 балла 7,7 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – 1 балла 220 см – 2 балла 225 см – 3 балла 230 см – 4 балла	не менее 180 см – 1 балл 185 см – 2 балла 190 см – 3 балла 195 см – 4 балла

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 49 раз – 1 балл 50 раз – 2 балла 51 раз – 3 балла 52 раз – 4 балла	не менее 43 раза – 1 балл 44 раз – 2 балла 45 раз – 3 балла 46 раз – 4 балла
Метание мяча весом 150 г	не менее 40 м – 1 балла 41 м – 2 балла 42 м – 3 балла 43 м – 4 балла	не менее 27 м – 1 балла 38 м – 2 балла 29 м – 3 балла 30 м – 4 балла
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
Бег 100 м	не более 13,4 с – 1 балл 13,3 с – 2 балла 13,2 с – 3 балла 13,1 с – 4 балла	не более 16,0 с – 1 балл 15,9 с – 2 балла 15,8 с – 3 балла 15,7 с – 4 балла
Бег 2000 м девушки Бег 3000 м юноши	не более 12 мин 40 с – 1 балл 12 мин 39 с – 2 балла 12 мин 38 с – 3 балла 12 мин 37 с – 4 балла	не более 9 мин 50 с – 1 балл 9 мин 49 с – 2 балла 9 мин 48 с – 3 балла 9 мин 47 с – 4 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 45 раз – 1 балл 46 раз – 2 балла 47 раз – 3 балла 48 раз – 4 балла	не менее 35 раз – 1 балл 36 раз – 2 балла 37 раз – 3 балла 38 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз – 1 балл 13 раз – 2 балла 14 раз – 3 балла 15 раз – 4 балла	не менее 8 раз – 1 балл 9 раз – 2 балла 10 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см – 1 балла +14 см – 2 балла +15 см – 3 балла +16 см – 4 балла	не менее +16 см – 1 балла +17 см – 2 балла +18 см – 3 балла +19 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 6,9 с – 1 балл 6,8 с – 2 балла 6,7 с – 3 балла 6,6 с – 4 балла	не более 7,9 с – 1 балл 7,8 с – 2 балла 7,7 с – 3 балла 7,6 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см – 1 балла 235 см – 2 балла 240 см – 3 балла 245 см – 4 балла	не менее 185 см – 1 балл 190 см – 2 балла 195 см – 3 балла 200 см – 4 балла

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 50 раз – 1 балл 51 раз – 2 балла 52 раз – 3 балла 53 раз – 4 балла	не менее 44 раза – 1 балл 45 раз – 2 балла 46 раз – 3 балла 47 раз – 4 балла
Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	-	не более 16 мин 30 с – 1 балл 16 мин 29 с – 2 балла 16 мин 28 с – 3 балла 16 мин 27 с – 4 балла
Кросс (бег по пересеченной местности) на 5 км	не более 23 мин 30 с – 1 балл 23 мин 29 с – 2 балла 23 мин 28 с – 3 балла 23 мин 27 с – 4 балла	-
Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	не менее 20 м – 1 балла 21 м – 2 балла 22 м – 3 балла 23 м – 4 балла
Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 35 м – 1 балла 36 м – 2 балла 37 м – 3 балла 38 м – 4 балла	-
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше		
Бег 100 м	не более 13,1 с – 1 балл 13,0 с – 2 балла 12,9 с – 3 балла 12,8 с – 4 балла	не более 16,4 с – 1 балл 16,3 с – 2 балла 16,2 с – 3 балла 16,1 с – 4 балла
Бег 2000 м	-	не более 10 мин 50 с – 1 балл 10 мин 49 с – 2 балла 10 мин 48 с – 3 балла 10 мин 47 с – 4 балла
Бег 3000 м	не более 12 мин 00 с – 1 балл 11 мин 39 с – 2 балла 11 мин 38 с – 3 балла 11 мин 37 с – 4 балла	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 45 раз – 1 балл 46 раз – 2 балла 47 раз – 3 балла 48 раз – 4 балла	не менее 35 раз – 1 балл 36 раз – 2 балла 37 раз – 3 балла 38 раз – 4 балла

Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 15 раз – 1 балл 16 раз – 2 балла 17 раз – 3 балла 18 раз – 4 балла	не менее 8 раз – 1 балл 9 раз – 2 балла 10 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см – 1 балла +14 см – 2 балла +15 см – 3 балла +16 см – 4 балла	не менее +16 см – 1 балла +17 см – 2 балла +18 см – 3 балла +19 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 7,1 с – 1 балл 7,0 с – 2 балла 6,9 с – 3 балла 6,8 с – 4 балла	не более 8,2 с – 1 балл 8,1 с – 2 балла 8,0 с – 3 балла 7,9 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 240 см – 1 балла 245 см – 2 балла 250 см – 3 балла 255 см – 4 балла	не менее 195 см – 1 балл 200 см – 2 балла 205 см – 3 балла 210 см – 4 балла
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 37 раз – 1 балл 38 раз – 2 балла 39 раз – 3 балла 40 раз – 4 балла	не менее 35 раз – 1 балл 36 раз – 2 балла 37 раз – 3 балла 38 раз – 4 балла
Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	-	не более 17 мин 30 с – 1 балл 17 мин 29 с – 2 балла 17 мин 28 с – 3 балла 17 мин 27 с – 4 балла
Кросс (бег по пересеченной местности) на 5 км	не более 22 мин 00 с – 1 балл 21 мин 59 с – 2 балла 21 мин 58 с – 3 балла 21 мин 57 с – 4 балла	-
Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	не менее 21 м – 1 балла 22 м – 2 балла 23 м – 3 балла 24 м – 4 балла
Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 37 м – 1 балла 38 м – 2 балла 39 м – 3 балла 40 м – 4 балла	-
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		

Челночный бег 10x10 м с высокого старта	не более 25,0 с – 1 балл 24,9 с – 2 балла 24,8 с – 3 балла 24,7 с – 4 балла	не более 25,5 с – 1 балл 25,4 с – 2 балла 25,3 с – 3 балла 25,2 с – 4 балла
Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла
Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение.	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	не менее 26 раз – 1 балл 27 раз – 2 балла 28 раз – 3 балла 29 раз – 4 балла	не менее 24 раз – 1 балл 25 раз – 2 балла 26 раз – 3 балла 27 раз – 4 балла
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	не менее 303 раз – 1 балл 304 раз – 2 балла 305 раз – 3 балла 306 раз – 4 балла	не менее 297 раз – 1 балл 298 раз – 2 балла 299 раз – 3 балла 300 раз – 4 балла
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета»		
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	не менее 100 уд. – 4 балла не менее 95 уд. – 3 балла не менее 90 уд. – 2 балла не менее 85 уд. – 1 балл	не менее 95 уд. – 4 балла не менее 90 уд. – 3 балла не менее 85 уд. – 2 балла не менее 80 уд. – 1 балл

<p>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</p>	<p>не менее 100 уд. – 4 балла не менее 95 уд. – 3 балла не менее 90 уд. – 2 балла не менее 85 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 95 уд. – 4 балла не менее 90 уд. – 3 балла не менее 85 уд. – 2 балла не менее 80 уд. – 1 балл</p>
<p>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</p>	<p>не менее 80 уд. – 4 балла не менее 75 уд. – 3 балла не менее 70 уд. – 2 балла не менее 65 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 75 уд. – 4 балла не менее 70 уд. – 3 балла не менее 65 уд. – 2 балла не менее 60 уд. – 1 балл</p>
<p>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</p>	<p>не менее 70 уд. – 4 балла не менее 65 уд. – 3 балла не менее 60 уд. – 2 балла не менее 55 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 65 уд. – 4 балла не менее 60 уд. – 3 балла не менее 55 уд. – 2 балла не менее 50 уд. – 1 балл</p>
<p>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</p>	<p>не менее 70 уд. – 4 балла не менее 65 уд. – 3 балла не менее 60 уд. – 2 балла не менее 55 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 65 уд. – 4 балла не менее 60 уд. – 3 балла не менее 55 уд. – 2 балла не менее 50 уд. – 1 балл</p>
<p>Тестируемый наносит силовой левый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин.</p>	<p>не менее 115 уд. – 4 балла не менее 110 уд. – 3 балла не менее 105 уд. – 2 балла не менее 100 уд. – 1 балл</p>	<p>не менее 110 уд. – 4 балла не менее 105 уд. – 3 балла не менее 100 уд. – 2 балла не менее 95 уд. – 1 балл</p>

Тестируемый наносит силовой правый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин.	не менее 115 уд. – 4 балла не менее 110 уд. – 3 балла не менее 105 уд. – 2 балла не менее 100 уд. – 1 балл	не менее 110 уд. – 4 балла не менее 105 уд. – 3 балла не менее 100 уд. – 2 балла не менее 95 уд. – 1 балл
Тестируемый из бокс. стойки держит прямыми ударами бокс. мешок под углом 15-30* от его вертикального положения за 1 мин	(вес мешка 40 кг) не менее 1 трёхсекундных остановки – 4 балла не менее 2 остановок – 3 балла не менее 3 остановок – 2 балла не менее 4 остановок – 1 балл	(вес мешка 20 кг) не менее 2 трёхсекундных остановок – 4 балла не менее 3 остановок – 3 балла не менее 4 остановок – 2 балла не менее 5 остановок – 1 балл

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Контрольные упражнения (тесты)	Спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
Бег 100 м	не более 13,4 с – 1 балл 13,3 с – 2 балла 13,2 с – 3 балла 13,1 с – 4 балла	не более 15,4 с – 1 балл 15,3 с – 2 балла 15,2 с – 3 балла 15,1 с – 4 балла
Бег 2000 м	-	не более 09 мин 50 с – 1 балл 09 мин 49 с – 2 балла 09 мин 48 с – 3 балла 09 мин 47 с – 4 балла
Бег 3000 м	не более 12 мин 40 с – 1 балл 12 мин 39 с – 2 балла 12 мин 38 с – 3 балла 12 мин 37 с – 4 балла	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 50 раз – 1 балл 51 раз – 2 балла 52 раз – 3 балла 53 раз – 4 балла	не менее 40 раз – 1 балл 41 раз – 2 балла 42 раз – 3 балла 43 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 14 раза – 1 балл 15 раз – 2 балла 16 раз – 3 балла 17 раз – 4 балла	не менее 10 раза – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см – 1 балла +14 см – 2 балла +15 см – 3 балла +16 см – 4 балла	не менее +16 см – 1 балла +17 см – 2 балла +18 см – 3 балла +19 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 6,9 с – 1 балл 6,8 с – 2 балла 6,7 с – 3 балла 6,6 с – 4 балла	не более 7,9 с – 1 балл 7,8 с – 2 балла 7,7 с – 3 балла 7,6 с – 4 балла

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см – 1 балла 235 см – 2 балла 240 см – 3 балла 245 см – 4 балла	не менее 200 см – 1 балл 205 см – 2 балла 210 см – 3 балла 215 см – 4 балла
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 50 раз – 1 балл 51 раз – 2 балла 52 раз – 3 балла 53 раз – 4 балла	не менее 44 раза – 1 балл 45 раз – 2 балла 46 раз – 3 балла 47 раз – 4 балла
Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	-	не более 16 мин 30 с – 1 балл 16 мин 29 с – 2 балла 16 мин 28 с – 3 балла 16 мин 27 с – 4 балла
Кросс (бег по пересеченной местности) на 5 км	не более 23 мин 30 с – 1 балл 23 мин 29 с – 2 балла 23 мин 28 с – 3 балла 23 мин 27 с – 4 балла	-
Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	не менее 20 м – 1 балла 19 м – 2 балла 18 м – 3 балла 17 м – 4 балла
Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 35 м – 1 балла 36 м – 2 балла 37 м – 3 балла 48 м – 4 балла	-
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет		
Бег 100 м	не более 13,1 с – 1 балл 13,0 с – 2 балла 12,9 с – 3 балла 12,8 с – 4 балла	не более 15,4 с – 1 балл 15,3 с – 2 балла 15,2 с – 3 балла 15,1 с – 4 балла
Бег 2000 м	-	не более 10 мин 50 с – 1 балл 10 мин 49 с – 2 балла 10 мин,48 с – 3 балла 10 мин 47 с – 4 балла
Бег 3000 м	не более 12 мин 00 с – 1 балл 11 мин 59 с – 2 балла 11 мин 58 с – 3 балла 11 мин 57 с – 4 балла	-

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 50 раз – 1 балл 51 раз – 2 балла 52 раз – 3 балла 53 раз – 4 балла	не менее 40 раз – 1 балл 41 раз – 2 балла 42 раз – 3 балла 43 раз – 4 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 15 раза – 1 балл 16 раз – 2 балла 17 раз – 3 балла 18 раз – 4 балла	не менее 10 раза – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см – 1 балла +14 см – 2 балла +15 см – 3 балла +16 см – 4 балла	не менее +16 см – 1 балла +17 см – 2 балла +18 см – 3 балла +19 см – 4 балла
Челночный бег 3 x 10 м	не более 7,1 с – 1 балл 7,0 с – 2 балла 6,9 с – 3 балла 6,8 с – 4 балла	не более 8,2 с – 1 балл 8,1 с – 2 балла 8,0 с – 3 балла 7,9 с – 4 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 240 см – 1 балла 245 см – 2 балла 250 см – 3 балла 255 см – 4 балла	не менее 200 см – 1 балл 205 см – 2 балла 210 см – 3 балла 215 см – 4 балла
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	не менее 37 раз – 1 балл 38 раз – 2 балла 39 раз – 3 балла 40 раз – 4 балла	не менее 35 раз – 1 балл 36 раз – 2 балла 37 раз – 3 балла 38 раз – 4 балла
Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	-	не более 17 мин 30 с – 1 балл 17 мин 29 с – 2 балла 17 мин 28 с – 3 балла 17 мин 27 с – 4 балла
Кросс (бег по пересеченной местности) на 5 км	не более 22 мин 00 с – 1 балл 21 мин 59 с – 2 балла 21 мин 58 с - 3 балла 21 мин 57 с – 4 балла	-
Метание спортивного снаряда весом 500	-	не менее 21 м – 1 балла 22 м – 2 балла 23 м – 3 балла 24 м – 4 балла

Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 37 м – 1 балла 38 м – 2 балла 39 м – 3 балла 40 м – 4 балла	-
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
Челночный бег 10x10 м с высокого старта	не более 24,0 с – 1 балл 23,9 с – 2 балла 23,8 с – 3 балла 23,7 с – 4 балла	не более 25,0 с – 1 балл 24,9 с – 2 балла 24,8 с – 3 балла 24,7 с – 4 балла
Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла
Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение.	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	не менее 32 раз – 1 балл 33 раз – 2 балла 34 раз – 3 балла 35 раз – 4 балла	не менее 30 раз – 1 балл 31 раз – 2 балла 32 раз – 3 балла 33 раз – 4 балла
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	не менее 321 раз – 1 балл 322 раз – 2 балла 323 раз – 3 балла 324 раз – 4 балла	не менее 315 раз – 1 балл 316 раз – 2 балла 317 раз – 3 балла 318 раз – 4 балла
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «мастер спорта России»		
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета»		
Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара	не менее 100 уд. – 4 балла не менее 95 уд. – 3 балла не менее 90 уд. – 2 балла	не менее 95 уд. – 4 балла не менее 90 уд. – 3 балла не менее 85 уд. – 2 балла

совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин	не менее 85 уд. – 1 балл	не менее 80 уд. – 1 балл
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	не менее 100 уд. – 4 балла не менее 95 уд. – 3 балла не менее 90 уд. – 2 балла не менее 85 уд. – 1 балл	не менее 95 уд. – 4 балла не менее 90 уд. – 3 балла не менее 85 уд. – 2 балла не менее 80 уд. – 1 балл
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	не менее 80 уд. – 4 балла не менее 75 уд. – 3 балла не менее 70 уд. – 2 балла не менее 65 уд. – 1 балл	не менее 75 уд. – 4 балла не менее 70 уд. – 3 балла не менее 65 уд. – 2 балла не менее 60 уд. – 1 балл
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	не менее 70 уд. – 4 балла не менее 65 уд. – 3 балла не менее 60 уд. – 2 балла не менее 55 уд. – 1 балл	не менее 65 уд. – 4 балла не менее 60 уд. – 3 балла не менее 55 уд. – 2 балла не менее 50 уд. – 1 балл
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	не менее 70 уд. – 4 балла не менее 65 уд. – 3 балла не менее 60 уд. – 2 балла не менее 55 уд. – 1 балл	не менее 65 уд. – 4 балла не менее 60 уд. – 3 балла не менее 55 уд. – 2 балла не менее 50 уд. – 1 балл
Тестируемый наносит силовой левый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин.	не менее 115 уд. – 4 балла не менее 110 уд. – 3 балла не менее 105 уд. – 2 балла не менее 100 уд. – 1 балл	не менее 110 уд. – 4 балла не менее 105 уд. – 3 балла не менее 100 уд. – 2 балла не менее 95 уд. – 1 балл
Тестируемый наносит силовой правый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин.	не менее 115 уд. – 4 балла не менее 110 уд. – 3 балла не менее 105 уд. – 2 балла не менее 100 уд. – 1 балл	не менее 110 уд. – 4 балла не менее 105 уд. – 3 балла не менее 100 уд. – 2 балла не менее 95 уд. – 1 балл

Тестируемый из бокс. стойки держит прямыми ударами бокс. мешок под углом 15-30* от его вертикального положения за 1 мин	(вес мешка 40 кг)	(вес мешка 20 кг)
	не менее 1 трёхсекундных остановки – 4 балла не менее 2 остановок – 3 балла не менее 3 остановок – 2 балла не менее 4 остановок – 1 балл	не менее 2 трёхсекундных остановок – 4 балла не менее 3 остановок – 3 балла не менее 4 остановок – 2 балла не менее 5 остановок – 1 балл

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.