

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «бокс» в группу 1 года обучения (9-11 лет)
Балльно-рейтинговая система оценки результатов нормативов (тестирование)**

Правила оценивания результатов поступающих для зачисления в группу этапа начальной подготовки 1 года обучения:

1. Результат выполнения теста, соответствующий минимальным требованиям программы, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения теста менее, чем на 1 балл, не засчитывается.
3. Для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения поступающий должен набрать суммарно 15 баллов за 7 тестов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тесты ОФП и СФП					
			мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег на 30 м	сек	7,1	6,9	6,7 и менее	7,3	7,1	6,9 и менее
2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, сек	7.21	7.11	7.01 и менее	7.45	7.35	7.25 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	9	10 и более	4	5	6 и более
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+5 и более	+3	+5	+7 и более
5.	Челночный бег 3х10 м	с	10,5	10,2	9,9 и менее	10.8	10,5	10,2 и менее
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	122	130	138 и более	117	125	133 и более
7.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	7	8	9 и более	6	7	8 и более

* Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс». Этап начальной подготовки (далее – программа спортивной подготовки).