

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на стартовый уровень подготовки по виду спорта «бокс»

Балльно-рейтинговая система оценки результатов нормативов (тестирование)

Правила оценивания результатов поступающих для зачисления в группу стартового уровня подготовки:

1. Результат выполнения теста, соответствующий минимальным требованиям общеразвивающей программы СОЭ*, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения теста менее, чем на 1 балл, не засчитывается.
3. Для зачисления на стартовый уровень подготовки 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	8,2	8,0	7,8 и менее	8,4	8,2	8,0 и менее
2.	Бег на 1000 м	мин, сек	7.00	6.50	6.40 и менее	7.10	7.00	6.50 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6	7	8 и более	4	5	6 и более
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+2,5	+3 и более	+4	+4,5	+5 и более
5.	Челночный бег 3х10 м	с	10,6	10,4	10,2 и менее	10.8	10,6	10,4 и менее
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	128	130	132 и более	118	120	122 и более
7.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	5	6	7 и более	4	5	6 и более

* Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап (далее - СОЭ)) по виду спорта «бокс». Стартовый уровень подготовки (далее – общеразвивающая программа СОЭ).