

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» в группу 1 года обучения (9 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 требованиям программы спортивной подготовки\*, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования программы спортивной подготовки, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения поступающий должен набрать суммарно 15 баллов за 7 тестов

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                                                    | Единица<br>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<br>(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).