

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАОУ ПО «УОР ПО»
А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовленности боксеров групп спортивной специализации
ТЭ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утвержден Приказом Минспорта России от 20.03.2013 №123)

Ознакомлены:



С.М. Ананьин
С.С. Бурмистров

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАОУПО «УОР ПО»
А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовленности боксеров групп спортивного совершенствования
ЭССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабой рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утвержден Приказом Минспорта России от 20.03.2013 №123)

Ознакомлены:



С.М. Ананьин
С.С. Бурмистров