

**ПРИМЕРНЫЕ ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 - 3 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10-13 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ БОКСА

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ		ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
			I год					II год					III год				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек.)	мальчики	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2										
		девочки	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4										
2	Бег на 60 м (сек.)	мальчики						10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
		девочки						10,3	10,2	10,0	9,8	9,6	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
3	Подтягивание на перекладине на низкой перекладин (кол-во раз)	мальчики	2	3	4	5	6	3	5	6	7	8	2	4	6	8	10
		девочки	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	1	3	5	7	8
4	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	мальчики	4	8	10	12	15	8	10	12	15	18	10	12	15	18	20
		девочки	3	7	9	10	12	5	7	9	11	12	8	10	12	14	16
5	Прыжок в длину с места (см.)	мальчики	130	140	150	160	170	155	160	165	170	175	140	150	160	170	180
		девочки	125	135	145	155	165	150	155	160	165	170	135	145	155	165	175
6	Прыжок в высоту с места (см)	мальчики	35	38	40	42	44	38	40	42	44	46	42	44	46	48	50
		девочки	25	27	30	32	34	28	30	32	34	36	32	24	36	38	40
7	Метание теннисного мяча (м)	мальчики	10	12	15	18	20	15	18	20	22	25	20	23	25	28	30
		девочки	10	12	15	18	20	12	15	18	20	22	16	18	20	22	24
8	Технико-тактическая подготовка на оценку	мальчики			X					X					X		
		девочки			X					X					X		

**ПРИМЕРНЫЕ ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
1-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (13-15 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ БОКСА

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ		ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
			I год					II год				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (сек.)	мальчики	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
		девочки	10	9,8	9,6	9,4	9,2	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
2.	Подтягивание на перекладине на низкой перекладине (кол-во раз)	мальчики	2	4	6	8	10	4	6	9	10	12
		девочки	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	мальчики	5	10	15	20	25	10	15	20	25	30
		девочки	4	6	8	10	12	6	8	10	12	14
4.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз) за 20 сек.	мальчики	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14
		девочки	5	6	7	8	10	6	7	9	10	11
5.	Прыжок в длину с места (см.)	мальчики	150	160	170	180	190	160	170	180	190	200
		девочки	140	150	160	170	180	150	160	170	180	190
6.	Метание теннисного мяча (м)	мальчики девочки	24	26	28	30	32	26	28	30	32	34
7.	Бег на 1500 м (сек.)	мальчики	7,30	7,25	7,15	7,10	7,05	7,25	7,20	7,10	7,05	7,00
		девочки	8,0	7,50	7,45	7,30	7,25	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
8.	Технико-тактическая подготовка на оценку	мальчики			X					X		
		девочки			X					X		

**ПРИМЕРНЫЕ ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
3-4 -5 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (15-17 ЛЕТ)**

ОТДЕЛЕНИЕ БОКСА

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ		ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
			3 год					4-5год				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (сек.)	мальчики	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
		девочки	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
2.	Подтягивание на перекладине на низкой перекладин (кол-во раз)	мальчики	3	5	7	9	11	4	6	9	10	12
		девочки	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	мальчики	7	12	17	22	27	12	17	22	27	32
		девочки	5	7	9	11	14	8	10	12	14	16
4.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз) за 20 сек.	мальчики	7	8	10	12	15	8	10	13	15	17
		девочки	6	7	8	9	10	7	9	11	13	15
5.	Прыжок в длину с места (см.)	мальчики	170	180	190	200	210	170	180	190	200	220
		девочки	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
6.	Метание теннисного мяча (м)	мальчики	26	28	30	32	34	28	30	32	34	36
		девочки	23	25	27	28	30	24	26	28	31	32
7.	Бег на 1500 м (сек.)	мальчики	7,20	7,15	7,05	7,00	6,50	7,55	7,10	7,00	6,50	6,40
		девочки	7,50	7,40	7,35	7,30	7,20	7,40	7,35	7,30	7,25	7,20
8.	Технико-тактическая подготовка на оценку	мальчики			X					X		
		девочки			X					X		