

Вид спорта: бокс

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки (мальчики, юноши)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
ОФП								
Быстрота								
Бег 30 м, (с.)	Не более 5.4	Не более 5.3	Не более 5.2	Не более 5.1	Не более 5.1	не более 5.0	Не более 5.0	не более 5.0
Бег 100 м, (с.)						Не более 15.7	Не более 15.6	не более 15.4
Выносливость								
Бег на 1000 м (с)	5.30	5.20	5.15					
Бег на 2000 м (с)				9.55	9.45	9.35		
Бег на 3000 м (с)							14.40	13.35
Сила								
Подтягивание из виса на высокой перекладине количество раз	6	6	7	8	8	9	10	12
Поднос ног к перекладине (количество раз)					8	9	9	10
Жим штанги лежа на спине				Весом не менее веса собственного тела				
Силовая выносливость								
Стибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Не менее 35	Не менее 35	Не менее 36	Не менее 40	Не менее 40	Не менее 41	Не менее 43	Не менее 48
Скоростно-силовые качества								
Прыжок в длину с места (см)	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 188	Не менее 188	Не менее 190	Не менее 190	Не менее 190
СОП								
Техническое мастерство								
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)				30	45	45	50	50
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин.				130	210	210	230	230
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)				80	90	100	110	120
Выполнение спортивного разряда			3-1 юношеские разряды		3-1 спортивные разряды			

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки (девочки, девушки)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
ОФП								
Быстрота								
Бег 30 м, (с.)	Не более 5.6	Не более 5.5	Не более 5.4	Не более 5.3	Не более 5.2	не более 5.1	Не более 5.1	не более 5.0
Бег 100 м, (с.)						не более 17.6	Не более 17.1	не более 16.4
Выносливость								
Бег на 1000 м (с)	6.50	6.30	6.00					
Бег на 2000 м (с)				12.10	11.50	10.00		
Бег на 3000 м (с)							15.10	14.50
Сила								
Подтягивание из виса на высокой перекладине количество раз	9	9	11	11	12	13	15	17
Силовая выносливость								
Стибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Не менее 14	Не менее 14	Не менее 15	Не менее 15	Не менее 15	Не менее 16	Не менее 17	Не менее 18
Скоростно-силовые качества								
Прыжок в длину с места (см)	Не менее 140	Не менее 145	Не менее 155	Не менее 165	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 185	Не менее 190
СОП								
Техническое мастерство								
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)				20	25	30	35	40
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин.				90	140	160	190	210
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)				65	70	75	80	85
Выполнение спортивного разряда			3-1 юношеские разряды		3-1 спортивные разряды			