

Приложение №4
к приказу АУ "Югорский колледж-интернат олимпийского
резерва" от 18.03.2024г. №228-04

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для поступающих по виду спорта «Бокс»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации): свыше трех лет - 1 юношеский спортивный разряд (мин. возраст - 12 лет); III, II, I спортивный разряд (мин. возраст 17 лет)

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта" (мин. возраст - 14 лет).

№ п/п	Упражнение	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	Критерии оценок
		1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет		
1.1.	Бег на 60 м	не более	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
		10,4 с	8,2 с	+1 балл за каждую 0,1 с.	
1.2.	Бег на 2000 м		не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
			8,1 мин, с	+1 балл за каждую 0,5 с.	
1.3.	Бег на 2000 м	не более			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
		8,05 мин, с		+1 балл за каждую 0,5 с.	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
		18 раз	45 раз	+1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
		4 раз	12 раз	+1 балл за каждое подтягивание	
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
		5 см	11 см	+1 балл за каждый дополнительный 1 см.	
1.7.	Челночный бег 3x10 м	не более	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
		9 с	7,2 с	+1 балл за каждую 0,1 с.	
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
		150 см	215 см	+1 балл за каждые дополнительные 5 см.	
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
			49 раз	+1 балл за каждое дополнительное 3 упражнения	

№ п/п	Упражнение	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования		Баллы	Критерии оценок
		2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет	юноши	2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет	юноши		
2.1.	Бег на 60 м	не более	юноши	не более	юноши	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1 с.
		9,2 с					
2.2.	Бег на 100 м			не более	юноши	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1 с.
2.3.	Бег на 2000 м	не более				5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,5 с.
		9,4 мин. с					
2.3.	Бег на 3000 м			не более		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,5 с.
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
		24 раз					
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое подтягивание
		8 раз					
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1 см.
		6 см					
2.7.	Челночный бег 3x10 м	не более		не более		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждую 0,1 с.
		7,8 с					
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см.
		190 см					
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое дополнительные 3 упражнения
		39 раз					
№ п/п	Упражнение	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Баллы	Критерии оценок
		3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет	юноши	3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше	юноши		

3.1.	Бег на 100 м	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждую 0,1 с.
		14,3 с	13,1 с		
3.2.	Бег на 3000 м	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждую 0,5 с.
		14,3 мин, с	12 мин, с		
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
		31 раз	45 раз		
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое подтягивание
		11 раз	15 раз		
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1 см.
		8 см	13 см		
3.6.	Челночный бег 3x10 м	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждую 0,1 с.
		7,6 с	7,1 с		
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см.
		210 см	240 см		
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 3 упражнения
		40 раз	37 раз		
№ п/п	Упражнение	4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		Баллы	Критерии оценок
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного		
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	юноши	юноши		+1 балл за каждую 0,1 с.
		не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 10 раз
		27 с	25 с		
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 10 раз
		26 раз	10 раз		
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 26 раз
		26 раз	26 раз		
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 100 раз
		244 раз	303 раз		

Приложение №4
к приказу АУ "Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва" от 18.03.2024г. №228-од

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Бокс»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место	100
		5-8 место	80
2	Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	1-3 место	80
3	Первенство ФО	1-3 место	70
4	Чемпионат и Первенство субъекта	1-2 место	50