Приложение 3

к Положению о приемных, контрольных и переводных испытаниях

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз» города Челябинска

Нормативы общей физической подготовки

 на проведение приемного тестирования

для зачисления на этап **начальной подготовки** по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Упражнения | Мальчики | Девочки |
| Значение норматива | баллы | Значение норматива | баллы |
| 1. | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9- 10 лет** |
| 1.1. | Бег на 30 м (сек) | 6.2 | 1 | 6.4 | 1 |
| 6.15-6.19 | 1,25 | 6.35 – 6.39 | 1,25 |
| 6.09-6.14 | 1,50 | 6.29 - 6.34 | 1,50 |
| 6.03-6.08 | 1,75 | 6.23 – 6.28 | 1,75 |
| 6.0 и менее | 2 | 6.22 и менее | 2 |
| 1.2 | Бег на 1000 м (мин) | 6.05 - 6.10 | 1 | 6.20 - 6.30 | 1 |
| 6.00 -6.04 | 1,25 | 6.10 – 6.19 | 1,25 |
| 5.59 и менее | 1,5 | 6.09 и менее | 1,5 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 1 | 5 | 1 |
| 11-15 | 1,25 | 6-10 | 1,25 |
| 16-20 | 1,50 | 11-15 | 1,50 |
| 20 - 24 | 1,75 | 16-20 | 1,75 |
| 25 и более | 2 | 21 и более | 2 |
| 1.4. | Наклон вперед от уровня скамьи из положения стоя на гимнастической скамье (см) | от +2 до +4  | 1 | от +3 до +5 | 1 |
| Более +5 | 1,25 | Более +6 | 1,25 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м(с) | 9.6 | 1 | 9.9 | 1 |
| 9.1 – 9.5 | 1,5 | 9.4 – 9.8 | 1,5 |
| 9.0 и менее | 2 | 9.3 и менее | 2 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130-135 | 1 | 120 - 125 | 1 |
| 136-146 | 1,25 | 126-136 | 1,25 |
| 147 - 157 | 1,5 | 137 - 147 | 1,5 |
| 158 и более | 1,75 | 148 и более | 1,75 |
| 2. | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет** |
| 2.1. | Бег на 60 м (сек) | 10.9 | 1 | 11.3 | 1 |
| 10.4-10.8 | 1,25 | 10.8 -11.2 | 1,25 |
| 10.0 -10.3 | 1,75 | 10.3 - 10.7 | 1,75 |
| менее 10.0 | 2,0 | менее 10.3 | 2,0 |
| 2.2. | Бег на 1500 м (мин) | 8.2 | 1 | 8.55 | 1 |
| 7.51-8.1 | 1,25 | 8.50 – 8.54 | 1,25 |
| менее 7.50  | 1,5 | менее 8.50 | 1,5 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 1 | 7 | 1 |
| 14-20 | 1,25 | 8-14 | 1,25 |
| 21-25 | 1,50 | 15-20 | 1,5 |
| свыше 25 | 2,0 | свыше 20 | 2,0 |
| 2.4. | Наклон вперед от уровня скамьи из положения стоя на гимнастической скамье (см) | От +3 до +5 | 1 | От +4 до +6 | 1 |
| более+5 | 1,25 | более+6 | 1,25 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м(с) | 9,0 | 1 | 10,4 | 1 |
| 8.51 - 8.59 | 1,5 | 9.51 – 10.3 | 1,5 |
| менее 8.50 | 2 | менее 9.50 | 2 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 - 160 | 1 | 135-145 | 1 |
| 161-170 | 1,25 | 146-155 | 1,25 |
| 171-180 | 1,50 | 156-165 | 1,50 |
| более 180 | 1,75 | Более 165 | 1,75 |
|  | Минимальное количество - 6 баллов, максимальное количество -10,5 баллов |

Нормативы общей физической подготовки на проведение приемного тестирования

 для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Упражнения | Юноши | Девушки |
| Значение норматива | баллы | Значение норматива | баллы |
| 1. | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет** |
| 1.1. | Бег на 60 м (сек) | 10.4 | 1 | 10.9 | 1 |
| 9.8-10.3 | 1,25 | 10.4 – 10.8 | 1,25 |
| 9.3-9.7 | 1,50 | 9.9– 10.3 | 1,50 |
| 8.7-9.2 | 1,75 | 9.4 – 9.8 | 1,75 |
| 8.6 и менее | 2 | 9.3 и менее | 2 |
| 1.2 | Бег на 2000 м (мин) | 8.05 | 1 | 8.29 | 1 |
| 8.0-8.04 | 1,25 | 8.24 – 8.28 | 1,25 |
| 7.59 и менее | 1,5 | 8.23 и менее | 1,5 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 18 | 1 | 9 | 1 |
| 19-23 | 1,25 | 10-14 | 1,25 |
| 24-28 | 1,50 | 15-19 | 1,50 |
| 29 - 33 | 1,75 | 20-24 | 1,75 |
| 33 и более | 2 | 25 и более | 2 |
| 1.4. | Наклон вперед от уровня скамьи из положения стоя на гимнастической скамье (см) | от +5  | 1 | от +6 | 1 |
| Более +6 | 1,25 | Более +7 | 1,25 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м(с) | 9.0 | 1 | 10.4 | 1 |
| 8.5 – 8.9 | 1,5 | 9.8 – 10.3 | 1,5 |
| 8.4 и менее | 2 | 9.7 и менее | 2 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150-160 | 1 | 135-145 | 1 |
| 161-170 | 1,25 | 146-156 | 1,25 |
| 171 - 180 | 1,5 | 157 - 167 | 1,5 |
| 181 и более | 1,75 | 168 и более | 1,75 |
|  | Минимальное количество - 6 баллов, максимальное количество -10,5 баллов |
| 2. | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет** |
| 2.1. | Бег на 60 м (сек) | 9.2 | 1 | 10.4 | 1 |
| 8.6-9.1 | 1,25 | 9.9 -10.3 | 1,25 |
| 8.1 -8.5 | 1,75 | 9.4 - 9.8 | 1,75 |
| менее 8.0 | 2,0 | менее 9.3 | 2,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м (мин) | 9.40 | 1 | 11.40 | 1 |
| 9.35-9.39 | 1,25 | 11.35 – 11.39 | 1,25 |
| менее 9.34  | 1,5 | менее 11.34 | 1,5 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 24 | 1 | 10 | 1 |
| 25-30 | 1,25 | 11-15 | 1,25 |
| 31-35 | 1,50 | 16-20 | 1,5 |
| свыше 35 | 2,0 | свыше 20 | 2,0 |
| 2.4. | Наклон вперед от уровня скамьи из положения стоя на гимнастической скамье (см) | От +6 | 1 | От +8 | 1 |
| более+6 | 1,25 | более+8 | 1,25 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м(с) | 7.80 | 1 | 8.80 | 1 |
| 7.40 - 7.79 | 1,5 | 8.40 – 8.79 | 1,5 |
| менее 7.40 | 2 | менее 8.40 | 2 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 190 | 1 | 160 | 1 |
| 191-200 | 1,25 | 161-170 | 1,25 |
| 201-210 | 1,50 | 171-180 | 1,50 |
| более 210 | 1,75 | Более 180 | 1,75 |
|  | Минимальное количество - 6 баллов, максимальное количество -10,5 баллов |
| 3 | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** |
| 3.1 | Бег на 100 м (сек) | 14.3 | 1 | 17.2 | 1 |
| 13.8-14.2 | 1,25 | 16.7 -17.1 | 1,25 |
| 13.3 -13.7 | 1,75 | 16.1 - 16.6 | 1,75 |
| менее 13.2 | 2,0 | менее 16.0 | 2,0 |
| 3.2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 11 | 1 | 2 | 1 |
| 12-16 | 1,25 | 3-7 | 1,25 |
| более 17 | 1,5 | более 8 | 1,5 |
| 3.3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 40 | 1 | 36 | 1 |
| 41-46 | 1,25 | 37-42 | 1,25 |
| 47-52 | 1,50 | 43-48 | 1,5 |
| свыше 52 | 2,0 | свыше 48 | 2,0 |
| 3.4 | Наклон вперед от уровня скамьи из положения стоя на гимнастической скамье (см) | От +8 | 1 | От +9 | 1 |
| более+8 | 1,25 | более+9 | 1,25 |
| 3.5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 7.6 | 1 | 8.7 | 1 |
| 7.31 - 7.59 | 1,5 | 8.41 – 8.69 | 1,5 |
| менее 7.30 | 2 | менее 8.40 | 2 |
| 3.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 1 | 170 | 1 |
| 211-220 | 1,25 | 171-180 | 1,25 |
| 221-230 | 1,50 | 181-190 | 1,50 |
| более 230 | 1,75 | Более 190 | 1,75 |
|  | **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** |
| 3.7 | Кросс на 5 км/3 км(мальчики/девочки) | 25.30 | 1 | 18.00 | 1 |
| 25.00-25.29 | 1.25 | 16.00-17.59 | 1.25 |
| менее 25.00 | 1.5 | менее 16.00 | 1.5 |
| 3.8 | Челночный бег 10 х10 м(с) | 27.0 | 1 | 28.0 | 1 |
| 24.0-26.59 | 1.5 | 25.0-27.59 | 1.5 |
| менее 24.0 | 2 | менее 25.0 | 2 |
| 3.9 | Удары по мешку за 8 сек | 26 | 1 | 23 | 1 |
| 27-31 | 1.25 | 24-28 | 1.25 |
| более 31 | 1.5 | более 28 | 1.5 |
| 3.10 | Удары по мешку за 3 мин | 244 | 1 | 240 | 1 |
| 245-255 | 1.25 | 241-251 | 1.25 |
| более 255 | 1.5 | более 251 | 1.5 |
|  | Минимальное количество - 10 баллов, максимальное количество -17 баллов |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

на проведение приемного тестирования для зачисления на этап

совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п\п | Упражнения | Юноши | Девушки |
| Значение норматива | баллы | Значение норматива | баллы |
| 1. | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет** |
| 1.1. | Бег на 60 м (сек) | 8.2 | 1 | 9.6 | 1 |
| 7.6-8.1 | 1,25 | 9.0 – 9.5 | 1,25 |
| 7.0-7.5 | 1,50 | 8.5– 8.9 | 1,50 |
| 6.5-6.9 | 1,75 | 7.9 – 8.4 | 1,75 |
| 6.4 и менее | 2 | 7.8 и менее | 2 |
| 1.2 | Бег на 2000 м (мин) | 8.10 | 1 | 10.00 | 1 |
| 8.0-8.09 | 1,25 | 9.0 – 9.9 | 1,25 |
| 7.59 и менее | 1,5 | 8.49 и менее | 1,5 |
| 1.3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) | 49 | 1 | 43 | 1 |
| 50-55 | 1,25 | 44-49 | 1,25 |
| 56-60 | 1,50 | 50-55 | 1,50 |
| более 61  | 1,75 | более 56 | 1,75 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м(с) | 7.2 | 1 | 8.0 | 1 |
| 6.8 – 7.3 | 1,5 | 7.0 – 7.9 | 1,5 |
| 6.7 и менее | 2 | 6.9 и менее | 2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 1 | 180 | 1 |
| 216-220 | 1,25 | 181-185 | 1,25 |
| 221 -225  | 1,5 | 186 - 190 | 1,5 |
| более 225 | 1,75 | более 190 | 1,75 |
| 1.6 | Подтягивания из виса на высокой перекладине | 12 | 1 | 8 | 1 |
| 13-18 | 1.25 | 9-15 | 1.25 |
| более 18 | 1.5 | более 15 | 1.5 |
|  | **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет** |
| 1.7 | Челночный бег 10х10 м(с) | 25.0 | 1 | 25.5 | 1 |
| 24.0-24.9 | 1.25 | 24.5-25.4 | 1.25 |
| 23.9 и менее | 1.5 | 24.4 и менее | 1.5 |
| 1.8 | Удары по мешку за 8 сек | 26 | 1 | 24 | 1 |
| 27-31 | 1.25 | 25-29 | 1.25 |
| более 31 | 1.5 | более 29 | 1.5 |
| 1.9 | Удары по мешку за 3 мин | 303 | 1 | 297 | 1 |
| 304-314 | 1.25 | 298-308 | 1.25 |
| более 314 | 1.5 | более 308 | 1.5 |
| 1.10 | Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в ИП | 10 | 1 | 7 | 1 |
| 11-20 | 1.25 | 8-18 | 1.25 |
| более 20 | 1.5 | более 18 | 1.5 |
|  | Минимальное количество - 10 баллов, максимальное количество -16.25 баллов |
| 2. | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** |
| 2.1. | Бег на 100 м (сек) | 13.4 | 1 | 16.0 | 1 |
| 12.8-13.3 | 1,25 | 15.4 -15.9 | 1,25 |
| 12.0 -12.7 | 1,75 | 14.8 – 15.3 | 1,75 |
| менее 12.0 | 2,0 | менее 14.8 | 2,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м (мин) | - | - | 9.50 | 1 |
|  |  | 9.0 – 9.49 | 1,25 |
|  |  | менее 9.0 | 1,5 |
| 2.3 | Бег на 3000 м (мин) | 12.40 | 1 | - | - |
| 12.0-12.39 | 1,25 |  |  |
| менее 12.0 | 1,5 |  |  |
| 2.4. | Подтягивания из виса на высокой перекладине | 12 | 1 | 8 | 1 |
| 13-18 | 1.25 | 9-15 | 1.25 |
| более 18 | 1,5 | более 15 | 1,5 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м(с) | 6.9 | 1 | 7.9 | 1 |
| 6.40 - 6.89 | 1,5 | 7.40 – 7.89 | 1,5 |
| менее 6.40 | 2 | менее 7.40 | 2 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 1 | 185 | 1 |
| 231-240 | 1,25 | 186-195 | 1,25 |
| 241-250 | 1,50 | 196-205 | 1,50 |
| более 250 | 1,75 | Более 205 | 1,75 |
| 2.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) | 50 | 1 | 44 | 1 |
| 51-60 | 1.25 | 45-55 | 1.25 |
| 61 и более | 1.5 | 56 и более | 1.5 |
|  | **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** |
| 2.8 | Челночный бег 10х10 м(с) | 25.0 | 1 | 25.5 | 1 |
| 24.0-24.9 | 1.25 | 24.5-25.4 | 1.25 |
| 23.9 и менее | 1.5 | 24.4 и менее | 1.5 |
| 2.9 | Удары по мешку за 8 сек | 26 | 1 | 24 | 1 |
| 27-31 | 1.25 | 25-29 | 1.25 |
| более 31 | 1.5 | более 29 | 1.5 |
| 2.10 | Удары по мешку за 3 мин | 303 | 1 | 297 | 1 |
| 304-314 | 1.25 | 298-308 | 1.25 |
| более 314 | 1.5 | более 308 | 1.5 |
| 2.11 | Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в ИП | 10 | 1 | 7 | 1 |
| 11-20 | 1.25 | 8-18 | 1.25 |
| более 20 | 1.5 | более 18 | 1.5 |
|  | Минимальное количество - 11 баллов, максимальное количество -16.25 баллов |
| 3 | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше** |
| 3.1 | Бег на 100 м (сек) | 13.1 | 1 | 16.4 | 1 |
| 12.5-13.0 | 1,25 | 15.9 -16.3 | 1,25 |
| 11.0 -12.4 | 1,75 | 15.0 – 15.8 | 1,75 |
| менее 11.00 | 2,0 | менее 15.0 | 2,0 |
| 3.2 | Бег на 2000 м (мин) | - | - | 10.50 | 1 |
|  |  | 9.00-10.49 | 1,25 |
|  |  | менее 9.00 | 1,5 |
| 3.3 | Бег на 3000 м (мин) | 12.00 | 1 | - | - |
| 11.00-11.59 | 1,25 |  |  |
| менее 11.00 | 1.5 |  |  |
| 3.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 15 | 1 | 8 | 1 |
| 16-20 | 1.25 | 9-15 | 1.25 |
| более 20 | 1.5 | более 15 | 1.5 |
| 3.5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 7.1 | 1 | 8.2 | 1 |
| 6.30 - 7.09 | 1,5 | 7.4 – 8.19 | 1,5 |
| менее 6.30 | 2 | менее 7.40 | 2 |
| 3.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 1 | 195 | 1 |
| 241-250 | 1,25 | 196-205 | 1,25 |
| 251-260 | 1,50 | 206-215 | 1,50 |
| более 260 | 1,75 | более 215 | 1,75 |
| 3.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 37 | 1 | 35 | 1 |
| 38-50 | 1.25 | 36-45 | 1.25 |
| более 50 | 1.5 | более 45 | 1.5 |
|  | **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше** |
| 3.8 | Челночный бег 10 х10 м(с) | 25.0 | 1 | 25.5 | 1 |
| 24.0-24.9 | 1.25 | 24.5-25.4 | 1.25 |
| 23.9 и менее | 1.5 | 24.4 и менее | 1.5 |
| 3.9 | Удары по мешку за 8 сек | 26 | 1 | 24 | 1 |
| 27-31 | 1.25 | 25-29 | 1.25 |
| более 31 | 1.5 | более 29 | 1.5 |
| 3.10 | Удары по мешку за 3 мин | 303 | 1 | 297 | 1 |
| 304-314 | 1.25 | 298-308 | 1.25 |
| более 314 | 1.5 | более 308 | 1.5 |
| 3.11 | Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в ИП | 10 | 1 | 7 | 1 |
| 11-20 | 1.25 | 8-18 | 1.25 |
| более 20 | 1.5 | более 18 | 1.5 |
|  | Минимальное количество - 11 баллов, максимальное количество -16.25 баллов |
| Уровень спортивной квалификацииспортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

на проведение приемного тестирования для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Упражнения | Юноши | Девушки |
| Значение норматива | баллы | Значение норматива | баллы |
| 1 | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** |
| 1.1. | Бег на 100 м (сек) | 13.4 | 1 | 15.4 | 1 |
| 12.8-13.3 | 1,25 | 15.4 -15.9 | 1,25 |
| 12.0 -12.7 | 1,75 | 14.8 – 15.3 | 1,75 |
| менее 12.0 | 2,0 | менее 14.8 | 2,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м (мин) | - | - | 9.50 | 1 |
|  |  | 9.0 – 9.49 | 1,25 |
|  |  | менее 9.0 | 1,5 |
| 1.3 | Бег на 3000 м (мин) | 12.40 | 1 | - | - |
| 12.0-12.39 | 1,25 |  |  |
| менее 12.0 | 1,5 |  |  |
| 1.4. | Подтягивания из виса на высокой перекладине | 14 | 1 | 10 | 1 |
| 13-20 | 1.25 | 11-18 | 1.25 |
| более 20 | 1,5 | более 18 | 1,5 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м(с) | 6.9 | 1 | 7.9 | 1 |
| 6.30 - 6.89 | 1,5 | 7.30 – 7.89 | 1,5 |
| менее 6.30 | 2 | менее 7.30 | 2 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 1 | 200 | 1 |
| 231-240 | 1,25 | 201-210 | 1,25 |
| 241-250 | 1,50 | 211-220 | 1,50 |
| более 250 | 1,75 | Более 220 | 1,75 |
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) | 50 | 1 | 44 | 1 |
| 51-60 | 1.25 | 45-55 | 1.25 |
| 61 и более | 1.5 | 56 и более | 1.5 |
|  | **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** |
| 1.8 | Челночный бег 10х10 м(с) | 24.0 | 1 | 25.0 | 1 |
| 23.0-23.9 | 1.25 | 24.0-24.9 | 1.25 |
| 22.9 и менее | 1.5 | 23.9 и менее | 1.5 |
| 1.9 | Удары по мешку за 8 сек | 32 | 1 | 30 | 1 |
| 33-40 | 1.25 | 31-38 | 1.25 |
| более 41 | 1.5 | более 39 | 1.5 |
| 1.10 | Удары по мешку за 3 мин | 321 | 1 | 315 | 1 |
| 322-332 | 1.25 | 316-325 | 1.25 |
| более 332 | 1.5 | более 325 | 1.5 |
| 1.11 | Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в ИП | 10 | 1 | 7 | 1 |
| 11-25 | 1.25 | 8-20 | 1.25 |
| более 25 | 1.5 | более 20 | 1.5 |
|  | Минимальное количество - 11 баллов, максимальное количество -16.25 баллов |
| 2 | **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше** |
| 2.1 | Бег на 100 м (сек) | 13.1 | 1 | 15.4 | 1 |
| 12.5-13.0 | 1,25 | 14.9 -15.3 | 1,25 |
| 11.0 -12.4 | 1,75 | 14.0 – 14.8 | 1,75 |
| менее 11.00 | 2,0 | менее 14.0 | 2,0 |
| 2.2 | Бег на 2000 м (мин) | - | - | 10.50 | 1 |
|  |  | 9.00-10.49 | 1,25 |
|  |  | менее 9.00 | 1,5 |
| 2.3 | Бег на 3000 м (мин) | 12.00 | 1 | - | - |
| 11.00-11.59 | 1,25 |  |  |
| менее 11.00 | 1.5 |  |  |
| 2.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 15 | 1 | 10 | 1 |
| 16-22 | 1.25 | 10-17 | 1.25 |
| более 22 | 1.5 | более 17 | 1.5 |
| 2.5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 7.1 | 1 | 8.2 | 1 |
| 6.30 - 7.09 | 1,5 | 7.4 – 8.19 | 1,5 |
| менее 6.30 | 2 | менее 7.40 | 2 |
| 2.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 1 | 200 | 1 |
| 241-250 | 1,25 | 201-210 | 1,25 |
| 251-260 | 1,50 | 211-220 | 1,50 |
| более 260 | 1,75 | более 220 | 1,75 |
| 2.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 37 | 1 | 35 | 1 |
| 38-50 | 1.25 | 36-45 | 1.25 |
| более 50 | 1.5 | более 45 | 1.5 |
|  | **Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше** |
| 2.8 | Челночный бег 10 х10 м(с) | 24.0 | 1 | 25.0 | 1 |
| 23.0-23.9 | 1.25 | 24.0-24.9 | 1.25 |
| 22.9 и менее | 1.5 | 23.9 и менее | 1.5 |
| 2.9 | Удары по мешку за 8 сек | 32 | 1 | 30 | 1 |
| 33-40 | 1.25 | 31-38 | 1.25 |
| более 41 | 1.5 | более 39 | 1.5 |
| 2.10 | Удары по мешку за 3 мин | 321 | 1 | 315 | 1 |
| 322-332 | 1.25 | 316-325 | 1.25 |
| более 332 | 1.5 | более 325 | 1.5 |
| 2.11 | Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в ИП | 10 | 1 | 7 | 1 |
| 11-25 | 1.25 | 8-20 | 1.25 |
| более 25 | 1.5 | более 20 | 1.5 |
|  | Минимальное количество - 11 баллов, максимальное количество -16.25 баллов |
|  Уровень спортивной квалификации спортивное звание «Мастер спорта» («Мастер спорта международного класса», «Заслуженный мастер спорта») |