

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 30.06.2026г №01-07/98

Приложение 5
к Положению о приемных, контрольных и переводных испытаниях
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз» г. Челябинска

УСЛОВИЯ

зачисления и перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Требования по специальной физической подготовке	Требования по общей физической подготовке	Дополнительные условия зачисления/перевода
Этап начальной подготовки				
до 1 года		Выполнение 1 контрольного норматива	Выполнить не менее 6 контрольных нормативов,	занять место в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления
2-3 год	Участие в 1 контрольном спортивном соревновании	Выполнение 1 контрольного норматива	Выполнение не менее 6-и контрольных нормативов	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
до 1-года	Участие в 1 контрольном спортивном соревновании	Выполнение 1 контрольного норматива	Выполнение не менее 6 контрольных нормативов	занять место в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления
2-3 год	Наличие юношеского разряда. Участие в 2 контрольных спортивных соревнованиях, 1 отборочном и 1 основном спортивном соревновании	Выполнение не менее 2-х контрольных нормативов	Выполнение не менее 6 контрольных нормативов	
4-5 год	Наличие спортивного разряда. Участие в 2 контрольных спортивных соревнованиях, 2 отборочных и 2 основных спортивных соревнованиях	Выполнение не менее 2-х контрольных нормативов	Выполнение не менее 6 контрольных нормативов	-

Этап совершенствования спортивного мастерства				
до 1 года	Наличие действующего разряда КМС, участие в соревнованиях	Выполнение не менее 2-х контрольных нормативов	Выполнение не менее 7 контрольных нормативов	занять место в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления
2 год и более	Наличие действующего разряда КМС, участие в соревнованиях, положительная динамика роста спортивных результатов	Выполнение не менее 3-х контрольных нормативов	Выполнение не менее 7 контрольных нормативов	-
Этап высшего спортивного мастерства				
1 год	Наличие звания МС, участие в соревнованиях	Выполнение не менее 3-х контрольных нормативов	Выполнение не менее 7 контрольных нормативов	занять место в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления
2 год и более	Наличие звания МС, участие в соревнованиях, положительная динамика роста спортивных результатов	Выполнение не менее 4-х контрольных нормативов	Выполнение не менее 7 контрольных нормативов	-

Приложение 1
к Положению о приемных, контрольных и переводных испытаниях
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз» г. Челябинска

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы.

№	Формы контроля	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольное тестирование (текущий контроль)	протокол контрольного тестирования	Дополнительно могут быть включены нормативы, установленные рабочей программой тренера – преподавателя или индивидуальным планом спортивной подготовки

2.	Собеседования по итогам выполнения индивидуальных планов (промежуточная аттестация)	протокол промежуточной аттестации, протокол аттестационной комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года для групп ССМ, ВСМ.
3.	Переводное тестирование (промежуточная аттестация)	протокол переводного тестирования	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.
4.	Приемное тестирование	протокол приемного тестирования, протокол рейтинга, протокол приемной комиссии	Проводятся при отборе спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом.

Приложение 4

к Положению о приемных, контрольных и переводных испытаниях
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз» города Челябинска

Начисление баллов для определения рейтинга поступающего для зачисления на
этап **начальной подготовки** по виду спорта «бокс»
(группы начальной подготовки 1-2 года обучения)

№ п/п	Упражнения	Мальчики		Девочки	
		Значение норматива	баллы	Значение норматива	баллы
1.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м (сек)	7.1	1	7.3	1
		7.0-6.8	1.25	7.2 – 7.0	1.25
		6.7-6.4	1.50	6.9-6.7	1.50
		6.5-6.1	1.75	6.6-6.4	1.75
		6.0 и менее	2	6.3 и менее	2
1.2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин)	7.21	1	7.45	1
		7.2-7.0	1.25	7.44-7.1	1.25
		6.59 и менее	1.5	7.0 и менее	1.5
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	1	4	1
		6-10	1.25	5-9	1.25
		11-15	1.50	10-14	1.50
		16 - 20	1.75	15-19	1.75
		21 и более	2	20 и более	2
1.4.	Наклон вперед от уровня скамьи из положения стоя на гимнастической скамье (см)	от +1 до +4	1	от +3 до +6	1
		Более +5	1.25	Более +6	1.25

1.5.	Челночный бег 3х10 м(с)	10.5	1	10.8	1
		10.4-10.0	1.5	10.7-10.4	1.5
		9.9 и менее	2	10.3 и менее	2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108-120	1	103 - 115	1
		121-126	1.25	116-121	1.25
		127 - 130	1.5	122 - 126	1.5
		131 и более	1.75	127 и более	1.75
	Минимальное количество баллов -6, максимальное количество баллов – 10.5				
2.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м (сек)	6.3	1	6.5	1
		6.2-6.0	1.25	6.4-6.2	1.25
		5.9-5.7	1.75	6.1-5.9	1.75
		5.6 и менее	2.0	5.8 и менее	2.0
2.2.	Бег на 1000 м (мин)	6.2	1	6.4	1
		5.9-6.1	1.25	6.1-6.3	1.25
		5.8 и менее	1.5	6.0 и менее	1.5
2.3	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	1.5
		21 и более	2.0	16 и более	2.0
2.4.	Наклон вперед от уровня скамьи из положения стоя на гимнастической скамье (см)	От +2 до +4	1	От +3 до +5	1
		более+4	1.25	более+5	1.25
2.5.	Челночный бег 3х10 м(с)	9.7	1	10.1	1
		9.6-9.4	1.5	10.0-9.8	1.5
		9.3 и менее	2	9.7 и менее	2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128-140	1	118-130	1
		141-148	1.25	131-139	1.25
		149- 159	1.50	140-150	1.50
		160 и более	1.75	151 и более	1.75
	Минимальное количество баллов – 6, максимальное количество баллов- 10.5				
3.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м (сек)	11.1	1	11.5	1
		11.0-10.8	1.25	11.4-11.2	1.25
		10.7-10.5	1.75	11.1-10.9	1.75
		10.4 и менее	2.0	10.8 и менее	2.0
3.2.	Бег на 1500 м (мин)	8.3	1	9.1	1
		8.2-8.0	1.25	9.0-7.8	1.25
		7.9 и менее	1.5	7.7 и менее	1.5
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	1	6	1
		13-20	1.25	17-14	1.25

	(количество раз)	21-28	1.50	15-22	1.5
		29 и более	2.0	23 и более	2.0
3.4.	Наклон вперед от уровня скамьи из положения стоя на гимнастической скамье (см)	От +3 до +5	1	От +4 до +6	1
		+6 и более	1.25	+7 и более	1.25
3.5.	Челночный бег 3х10 м(с)	9.2	1	9.6	1
		9.1-8.9	1.5	9.5-9.3	1.5
		8.8 и менее	2	9.2 и менее	2
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147-160	1	132-135	1
		161-167	1.25	135-139	1.25
		168-172	1.50	140-150	1.50
		173 и более	1.75	151 и более	1.75
4	Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками (м)	7	1	6	1
		7.01 и более	1,25	6.01 и более	1,25
	Минимальное количество баллов – 7. максимальное количество баллов- 11.75				

Начисление баллов для определения рейтинга поступающего для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения)

№ п/п	Упражнения	Юноши		Девушки	
		Значение норматива	баллы	Значение норматива	баллы
1.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м (сек)	10.2	1	10.7	1
		10.1-9.9	1.25	10.6-10.4	1.25
		9.8-9.6	1.50	10.3-9.9	1.50
		9.5-9.3	1.75	9.8-9.4	1.75
		9.2 и менее	2	9.3 и менее	2
1.2	Бег на 1500 м (мин)	7.55	1	8.15	1
		7.54-7.52	1.25	8.14-8.24	1.25
		7.51 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
		34 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)	8.5	1	8.9	1

		8.4-8.0	1.5	8.9-8.5	1.5
		7.9 и менее	2	8.4 и менее	2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	162	1	147	1
		170-163	1.25	155-148	1.25
		180 - 171	1.5	164 -156	1.5
		181 и более	1.75	165 и более	1.75
	Минимальное количество - 6 баллов. максимальное количество -10.5 баллов				
2.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м (сек)	9.1	1	10.2	1
		9.0-8.8	1.25	10.1-9.9	1.25
		8.7-8.5	1.75	9.8-9.6	1.75
		менее 8.4	2.0	менее 9.5	2.0
2.2.	Бег на 2000 м (мин)	9.27	1	11.27	1
		9.26-9.1	1.25	11.26-10.9	1.25
		менее 9.1	1.5	менее 10.9	1.5
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	1	11	1
		26-31	1.25	12-16	1.25
		32-36	1.50	17-21	1.5
		37 и более	2.0	22 и более	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 3x10 м(с)	7.7	1	8.7	1
		7.6-7.3	1.5	8.6-8.3	1.5
		7.2 и менее	2	8.2 и менее	2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	193	1	162	1
		192-200	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)	14.1	1	16.9	1
		14.0-13.6	1.25	16.8-16.5	1.25
		13.5-13.1	1.75	16.4-16.0	1.75
		13.0 и менее	2.0	15.9 и менее	2.0
3.2	Бег на 2000м(дев)/3000м(юн)	14.10	1	11.10	1
		14.9-13.6	1.25	11.9-11.7	1.25
		13.5-13.1	1.75	11.6-11.4	1.75
		13.0 и менее	2.0	11.3 и менее	2.0
3.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине/из виса лежа на низкой перекладине 90 см	12	1	14	1
		13-18	1.25	15-18	1.25
		19 и более	1.5	19 и более	1.5
3.4	Поднимание туловища	41	1	37	1

	из положения лежа на спине (за 1 мин)	42-47	1.25	38-43	1.25
		48-53	1.50	44-49	1.5
		свыше 53	2.0	свыше 49	2.0
3.5	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
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	213	1	173	1
		214-221	1.25	174-181	1.25
		222-231	1.50	182-191	1.50
		более 231	1.75	Более 191	1.75
4	Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Бег челночный 10х10 м с высокого старта (сек)	27,0	1	28,0	1
		26,9 и менее	1,25	27,9 и менее	1,25
	Минимальное количество - 7 баллов, максимальное количество -11.75 баллов				

Начисление баллов для определения рейтинга поступающего 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)	8.1	1	9.5	1
		8.0-7.5	1.25	9.4-8.9	1.25
		7.4 - 6.7	1.50	8.8-8.4	1.50
		6.6-6.4	1.75	8.3-7.8	1.75
		6.3 и менее	2	7.7 и менее	2
1.2	Бег на 2000 м (мин)	8.00	1	9.55	1
		7.9-7.7	1.25	9.54-9.2	1.25
		7.6 и менее	1.5	9.1 и менее	1.5
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	37	1	16	1
		38-42	1.25	17-22	1.25
		43-49	1.50	23-29	1.50
		50 и более	2	30 и более	2
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	50	1	44	1
		51-56	1.25	45-50	1.25
		57-61	1.50	51-56	1.50
		62 и более	1.75	57 и более	1.75
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	218	1	183	1
		219-222	1.25	184-187	1.25
		223 -226	1.5	188 - 191	1.5
		227 и более	1.75	192 и более	1.75
1.6	Подтягивания из виса на высокой перекладине/из виса лежа на низкой	13	1	19	1
		14-19	1.25	20-25	1.25
		20 и более	1.5	26 и более	1.5

	перекладине 90 см				
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11	1	+15	1
		более +11	1.25	более +15	1.25
	Минимальное количество - 7 баллов. максимальное количество -10.5 баллов				
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет					
2.1.	Бег на 100 м (сек)	13.2	1	15.8	1
		13.1-12.6	1.25	15.7-15.2	1.25
		12.5-12.0	1.75	15.1-14.6	1.75
		11.9 и менее	2.0	14.5 и менее	2.0
2.2.	Бег на 2000 м (мин)	-	-	9.45	1
				9.44-8.90	1.25
				8.8 и менее	1.5
2.3	Бег на 3000 м (мин)	12.20	1	-	-
		12.19-11.9	1.25		
		11.8 и менее	1.5		
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	43	1	17	1
		48-44	1.25	22-18	1.25
		52-49	1.50	27-23	1.50
		53 и более	2.0	28 и более	2.0
2.5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине/на низкой перекладине из виса лежа 90 см	15	1	20	1
		16-19	1.25	20-25	1.25
		20 и более	1.5	26 и более	1.5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	1	188	1
		236-243	1.25	187-195	1.25
		244-252	1.50	196-205	1.50
		253 и более	1.75	206 и более	1.75
2.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	1	+16	1
		более +13	1.25	более +16	1.25
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	51	1	45	1
		52-62	1.25	46-57	1.25
		63 и более	1.5	58 и более	1.5
Минимальное количество -7 баллов. максимальное количество -11.5 баллов					
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше					
3.1	Бег на 100 м (сек)	13.2	1	15.8	1
		13.1-12.6	1.25	15.7-15.2	1.25
		12.5-12.0	1.75	15.1-14.6	1.75
		менее 12.0	2.0	менее 14.6	2.0
3.2	Бег на 2000 м (мин)	-	-	9.40	1

				9.39-8.8	1.25
				менее 8.8	1.5
3.3	Бег на 3000 м (мин)	12.20	1	-	-
		12.19-11.9	1.25		
		менее 11.9	1.5		
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	43	1	17	1
		44-48	1.25	18-22-	1.25
		49-52	1.50	23-27	1.50
		53 и более	2.0	28 и более	2.0
3.5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине/на низкой перекладине из виса лежа 90 см	15	1	20	1
		16-19	1.25	20-25	1.25
		20 и более	1.5	26 и более	1.5
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	1	+16	1
		более +13	1.25	более +16	1.25
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	233	1	188	1
		234-240	1.25	189-195	1.25
		240-250	1.50	196-205	1.50
		251 и более	1.75	206 и более	1.75
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	51	1	45	1
		52-62	1.25	46-57	1.25
		63 и более	1.5	58 и более	1.5
Минимальное количество -7 баллов. максимальное количество -11.5 баллов					
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше					
4.1	Челночный бег 10x10 м(с)	25.0	1	25.5	1
		24.9-24.0	1.25	25.4-24.5	1.25
		23.9 и менее	1.5	24.4 и менее	1.5
4.2	Удары по мешку за 8 сек	26	1	24	1
		27-31	1.25	25-29	1.25
		32 и более	1.5	30 и более	1.5
4.3	Удары по мешку за 3 мин	303	1	297	1
		304-314	1.25	298-308	1.25
		315 и более	1.5	309 и более	1.5
Минимальное количество -3 баллов. максимальное количество - 4.5 баллов					
Уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Начисление баллов для определения рейтинга поступающего 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)	13.2	1	15.8	1
		13.1-12.6	1.25	15.7-15.2	1.25
		12.5-11.8	1.75	15.1-14.6	1.75
		менее 11.8	2.0	менее 14.6	2.0
1.2.	Бег на 2000 м (мин)	-	-	9.45	1
				9.44-9.0	1.25
				менее 9.0	1.5
1.3	Бег на 3000 м (мин)	12.20	1	-	-
		12.19-11.8	1.25		
		менее 11.8	1.5		
1.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине/из виса лежа на низкой перекладине	15	1	20	1
		16-21	1.25	21-25	1.25
		22 и более	1.5	26 и более	1.5
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	43	1	17	1
		44-48	1.25	18-22	1.25
		49-52	1.50	23-27	1.50
		53 и более	2.0	28 и более	2.0
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	1	+16	1
		более +13	1.25	Более +16	1.25
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	1	188	1
		236-245	1.25	189-198	1.25
		246-255	1.50	199-210	1.50
		256 и более	1.75	211 и более	1.75
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	50	1	45	1
		51-60	1.25	46-55	1.25
		61 и более	1.5	56 и более	1.5
Минимальное количество -7 баллов. максимальное количество - 11.5 баллов					
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше					
2.1	Бег на 100 м (сек)	13.2	1	15.8	1
		13.1-12.6	1.25	15.7-15.2	1.25
		12.5-11.8	1.75	15.1-14.6	1.75
		менее 11.8	2.0	менее 14.6	2.0
2.2	Бег на 2000 м (мин)	-	-	9.40	1
				9.39-9.0	1.25
				менее 9.0	1.5
2.3	Бег на 3000 м (мин)	12.00	1	-	-
		11.9-11.8	1.25		

		менее 11.8	1.5		
2.4	Подтягивания из виса на высокой перекладине/из виса лежа на низкой перекладине	15	1	20	1
		16-21	1.25	21-25	1.25
		22 и более	1.5	26 и более	1.5
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	43	1	17	1
		44-48	1.25	18-22	1.25
		49-52	1.50	23-27	1.50
		53 и более	2.0	28 и более	2.0
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	1	+16	1
		более +13	1.25	Более +16	1.25
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	233	1	188	1
		234-245	1.25	189-198	1.25
		246-255	1.50	199-210	1.50
		256 и более	1.75	211 и более	1.75
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	51	1	45	1
		52-60	1.25	46-55	1.25
		61 и более	1.5	56 и более	1.5
Минимальное количество -7 баллов, максимальное количество - 11.5 баллов					
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Челночный бег 10x10 м(с)	24.0	1	25.0	1
		23.9-23.0	1.25	24.9-24.0	1.25
		22.9 и менее	1.5	23.9 и менее	1.5
2.2	Удары по мешку за 8 сек	32	1	30	1
		33-40	1.25	31-38	1.25
		41 и более	1.5	39 и более	1.5
2.3	Удары по мешку за 3 мин	321	1	315	1
		322-332	1.25	316-325	1.25
		333 и более	1.5	326 и более	1.5
	Минимальное количество - 3 баллов, максимальное количество -4.5 баллов				
Уровень спортивной квалификации спортивное звание «Мастер спорта России» («Мастер спорта международного класса». «Заслуженный мастер спорта»)					