

|     |                    |      |    |     |
|-----|--------------------|------|----|-----|
| 15. | Табурет шлеер      | 26   | 25 | 246 |
| 16. | Кобриленко Тимур   | 25,2 | 26 | 244 |
| 17. | Кегуляев Илья      | 26,0 | 28 | 246 |
| 18. | Киселев Денис      | 25,8 | 23 | 242 |
| 19. | Киселев Кирилл     | 27,0 | 26 | 250 |
| 20. | Козомин Александр  | 27,0 | 24 | 245 |
| 21. | Киселев Максим     | 25,4 | 29 | 244 |
| 22. | Кемин Павел        | 26,0 | 26 | 248 |
| 23. | Кудряков Александр | 25,8 | 27 | 246 |
| 24. | Кулецов Олег       | 24,8 | 26 | 244 |
| 25. | Кудряков Александр | 27,0 | 30 | 249 |
| 26. | Кудряков Алексей   | 27,0 | 30 | 244 |
| 27. | Кудряков Александр | 25,0 | 29 | 248 |
| 28. | Кудряков Павел     | 25,3 | 26 | 244 |
| 29. | Кудряков Алексей   | 25,0 | 24 | 244 |
| 30. | Кудряков Александр | 26,8 | 29 | 247 |

Группа: С0

Освоили программу 30

Переведены на следующий этап 30

Тренер-преподаватель Женя  
Дата «24» мая 2024 г.

Заведующий отделением

Женя





# ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Data 23.05.2024

Група:

[illegible]

Группа: 1-4 Дата 23.05.2024.

Освоили программу \_\_\_\_\_

Переведены на следующий этап \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель

Сергей Иванович Е.И.

Заведующий отделением

[Signature]



# НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Группа: Г-4  
Дата: \_\_\_\_\_

лист с 18

|     | Цепочный бег 10х10 м. с высокого старта<br>(юноши 27,0 сек.)<br>(девушки 28,0 сек.) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (юноши 26 раз.)<br>(девушки 23 раза.) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин<br>(юноши 244 раз)<br>(девушки 240 раз) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Шевцов Стас                                                                         | 30                                                                                                                                      | 310                                                                                                                                         |
| 2.  | Виталий Медвед                                                                      | 40                                                                                                                                      | 320                                                                                                                                         |
| 3.  | Волков Данил                                                                        | 35                                                                                                                                      | 300                                                                                                                                         |
| 4.  | Васильев Данил                                                                      | 30                                                                                                                                      | 280                                                                                                                                         |
| 5.  | Иванов Иван                                                                         | 40                                                                                                                                      | 310                                                                                                                                         |
| 6.  | Иванов Иван                                                                         | 35                                                                                                                                      | 300                                                                                                                                         |
| 7.  | Иванов Иван                                                                         | 40                                                                                                                                      | 320                                                                                                                                         |
| 8.  | Иванов Иван                                                                         | 45                                                                                                                                      | 350                                                                                                                                         |
| 9.  | Иванов Иван                                                                         | 40                                                                                                                                      | 305                                                                                                                                         |
| 10. | Иванов Иван                                                                         | 38                                                                                                                                      | 310                                                                                                                                         |
| 11. | Иванов Иван                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 12. | Иванов Иван                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 13. | Иванов Иван                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 14. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 15. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 16. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 17. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 18. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 19. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 20. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 21. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 22. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 23. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 24. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 25. |                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |

Освоили программу \_\_\_\_\_

переведены на следующий этап \_\_\_\_\_

Тренер Сергей Иванов Е.И.  
Дата «22» 05 2023г.

Заведующий отделением \_\_\_\_\_

# **НОРМАТИВЫ** СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

|                                   | Челночный бег 10х10 м. с высокого старта<br>(юноши 27,0 сек.)<br>(девушки 28,0 сек.) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (юноши 26 раз.)<br>(девушки 23 раза.) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин<br>(юноши 244 раз)<br>(девушки 240 раз) |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Алиев Амир Сурхаевич           | 27.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      | 200                                                                                                                                         |
| 2. Тарутин Максим Михайлович      | 26.0                                                                                 | 28                                                                                                                                      | 200                                                                                                                                         |
| 3. Таймуразин Александр Юрьевич   | 28.0                                                                                 | 25                                                                                                                                      | 200                                                                                                                                         |
| 4. Бикбулатов Батыр Таирович      | 28.0                                                                                 | 28                                                                                                                                      | 230                                                                                                                                         |
| 5. Бикбулатов Тагир Таирович      | 27.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      | 210                                                                                                                                         |
| 6. Бойченко Елисей Вячеславович   | 28.0                                                                                 | 28                                                                                                                                      | 211                                                                                                                                         |
| 7. Грибанов Валерий Альбертович   | 26.0                                                                                 | 25                                                                                                                                      | 244                                                                                                                                         |
| 8. Карпов Иван Александрович      | 27.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      | 200                                                                                                                                         |
| 9. Контрабаев Амиржан Асылбековна | 28.0                                                                                 | 27                                                                                                                                      | 210                                                                                                                                         |
| 10. Мухаметов Игорь Романович     | 27.0                                                                                 | 25                                                                                                                                      | 210                                                                                                                                         |
| 11. Максимов Иван Сергеевич       | 28.0                                                                                 | 28                                                                                                                                      | 190                                                                                                                                         |
| 12. Муталлапов Мансур Денисович   | 27.0                                                                                 | 25                                                                                                                                      | 185                                                                                                                                         |
| 13. Цубин Егор Александрович      | 27.0                                                                                 | 28                                                                                                                                      | 185                                                                                                                                         |
| 14. Павленков Святослав Игоревич  | 28.0                                                                                 | 28                                                                                                                                      | 135                                                                                                                                         |
| 15. Зырянов Федя                  | 27.0                                                                                 | 28                                                                                                                                      | 100                                                                                                                                         |
| 16. Мамергаев Малик               | 26.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      | 210                                                                                                                                         |



**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

**16-17 лет**

Группа: 7-4  
Дата: \_\_\_\_\_

|                    | Бег на 100 м<br>(юноши не более 14,3 сек)<br>(девушки не более 17,2 сек.) | Бег на 2000 м<br>(девушки и не более 11,20 мин) | Бег на 3000 м<br>(юноши не более 14,30 мин) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(юноши не менее 31 раз)<br>(девушки не менее 11 раз) | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(юноши не менее 11 раз)<br>(девушки не менее 2 раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье<br>(юноши +8 см.)<br>(девушки +9 см.) | Челночные бег 3x10 м.<br>(юноши 7,6 сек.)<br>(девушки 8,7 сек.) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>(юноши не менее 210 см.)<br>(девушки не менее 170 см.) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)<br>(юноши не менее 40 раз)<br>(девушки не менее 36 раз) | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)<br>(девушки не менее 18,00 мин, с.) | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)<br>(юноши не менее 25,30,00 мин, с.) | Метан мяча весом 500 г.<br>(девушки не менее 16 м.) | Метание мяча весом 700 г.<br>(юноши не менее 29 м.) |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Доче в Динамике | 14,0                                                                      | —                                               | 12,10                                       | 50                                                                                                     | 16                                                                                                 | 6                                                                                              | 6,8                                                             | 240                                                                                                   | 55                                                                                                                | 16,0                                                                              | 21,00                                                                              | —                                                   | 40                                                  |
| 2. Доче в Динамике | 13,0                                                                      | —                                               | 12,05                                       | 50                                                                                                     | 15                                                                                                 | 4                                                                                              | 6,5                                                             | 230                                                                                                   | 60                                                                                                                | 15,1                                                                              | 22,10                                                                              | 25                                                  | 38                                                  |
| 3. Доче в Динамике | 13,5                                                                      | —                                               | 13,0                                        | 35                                                                                                     | 18                                                                                                 | 3                                                                                              | 8,0                                                             | 220                                                                                                   | 65                                                                                                                | 16,30                                                                             | 22,00                                                                              | —                                                   | 50                                                  |
| 4. Доче в Динамике | 13,4                                                                      | —                                               | 11,50                                       | 45                                                                                                     | 14                                                                                                 | 8                                                                                              | 6,5                                                             | 240                                                                                                   | 60                                                                                                                | 15,45                                                                             | 21,15                                                                              | —                                                   | 45                                                  |
| 5.                 |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 6.                 |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 7.                 |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 8.                 |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 9.                 |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 10.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 11.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 12.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 13.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 14.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 15.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 16.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 17.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 18.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 19.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 20.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 21.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 22.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 23.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 24.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 25.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 26.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 27.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 28.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 29.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |
| 30.                |                                                                           |                                                 |                                             |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                     |                                                     |

Освоили программу \_\_\_\_\_ переведены на следующий этап \_\_\_\_\_  
Тренер Жен 1121111111 Е.И. Заведующий отделением \_\_\_\_\_



# НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

13-15 лет

Группа: 7-4  
Дата: \_\_\_\_\_

|                             | Бег на 60 м<br>(юноши не<br>более 9,2<br>сек)<br>(девушки<br>не более<br>10,4 сек.) | Бег на 2000 м<br>(юноши не<br>более 9,40<br>мин)<br>(девушки не<br>более 11,40<br>мин) | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу<br>(юноши не<br>менее 24 раз)<br>(девушки не<br>менее 10 раз) | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(юноши не<br>менее 8 раз)<br>(девушки не<br>менее 2 раз) | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи.<br>(юноши +6 см.)<br>(девушки+8 см.) | Челночный<br>бег 3x10 м.<br>(юноши 7,8<br>сек.)<br>(девушки<br>8,8 сек.) | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами<br>(юноши не менее<br>190 см.)<br>(девушки не<br>менее 160 см.) | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на<br>спине (за 1<br>мин) (юноши<br>не менее 39<br>раз)<br>(девушки не<br>менее 34 раз) | Метание<br>мяча весом<br>150 г.<br>(юноши не<br>менее 34 м.)<br>(девушки не<br>менее 21 м.) |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. <i>Алиев Алиев</i>       | <i>8,8</i>                                                                          | <i>9,00</i>                                                                            | <i>70</i>                                                                                                             | <i>15</i>                                                                                                        | <i>4</i>                                                                                                                        | <i>7,8</i>                                                               | <i>2,40</i>                                                                                                       | <i>50</i>                                                                                                                              | <i>40</i>                                                                                   |
| 2. <i>Джамалов Джамалов</i> | <i>8,8</i>                                                                          | <i>8,50</i>                                                                            | <i>80</i>                                                                                                             | <i>20</i>                                                                                                        | <i>4</i>                                                                                                                        | <i>6,9</i>                                                               | <i>2,50</i>                                                                                                       | <i>60</i>                                                                                                                              | <i>45</i>                                                                                   |
| 3.                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 4.                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 5.                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 6.                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 7.                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 8.                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 9.                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 10.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 11.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 12.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 13.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 14.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 15.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 16.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 17.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 18.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 19.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 20.                         |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |

Освоили программу Рейс 1/105 часов Е.И.1 переведены на следующий этап  
Тренер Рейс 1/105 часов Е.И.1 Заведующий отделением \_\_\_\_\_

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
ПО РАЙОНУ СТОРА БОКС

Група: 1-4  
Дата: 2022

Освоили программу

переведены на следующий этап



# НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС  
13-15 лет

Группа: Г-4  
Дата: 2022

|                                | Бег на 60 м<br>(юноши не<br>более 9,2<br>сек)<br>(девушки<br>не более<br>10,4 сек.) | Бег на 2000 м<br>(юноши не<br>более 9,40<br>мин)<br>(девушки не<br>более 11,40<br>мин) | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу<br>(юноши не<br>менее 24 раз)<br>(девушки не<br>менее 10 раз) | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(юноши не<br>менее 8 раз)<br>(девушки не<br>менее 2 раз) | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи.<br>(юноши +6 см.)<br>(девушки +8 см.) | Челночный<br>бег 3x10 м.<br>(юноши 7,8<br>сек.)<br>(девушки<br>8,8 сек.) | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами<br>(юноши не менее<br>190 см.)<br>(девушки не<br>менее 160 см.) | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на<br>спине (за 1<br>мин) (юноши<br>не менее 39<br>раз)<br>(девушки не<br>менее 34 раз) | Метание<br>мача весом<br>150 г.<br>(юноши не<br>менее 34 м.)<br>(девушки не<br>менее 21 м.) |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. <u>Аверс Романов</u>        | 8,1                                                                                 | 8,30                                                                                   | 50                                                                                                                    | 10                                                                                                               | +4                                                                                                                               | 6,3                                                                      | 200                                                                                                               | 50                                                                                                                                     | 40                                                                                          |
| 2. <u>Ализов Рамзан</u>        | 8,2                                                                                 | 8,25                                                                                   | 40                                                                                                                    | 15                                                                                                               | +5                                                                                                                               | 6,0                                                                      | 210                                                                                                               | 55                                                                                                                                     | 41                                                                                          |
| 3. <u>Алинов Темир</u>         | 9,3                                                                                 | 8,40                                                                                   | 45                                                                                                                    | 15                                                                                                               | +3                                                                                                                               | 6,1                                                                      | 210                                                                                                               | 53                                                                                                                                     | 42                                                                                          |
| 4. <u>Богдан Евгений</u>       | 8,4                                                                                 | 9,00                                                                                   | 55                                                                                                                    | 12                                                                                                               | 0                                                                                                                                | 5,9                                                                      | 220                                                                                                               | 53                                                                                                                                     | 45                                                                                          |
| 5. <u>Набиев Азиз</u>          | 9,0                                                                                 | 9,30                                                                                   | 40                                                                                                                    | 10                                                                                                               | +5                                                                                                                               | 6,8                                                                      | 200                                                                                                               | 45                                                                                                                                     | 50                                                                                          |
| 6. <u>Рустамов Магомед-Ба.</u> | 8,0                                                                                 | 8,20                                                                                   | 80                                                                                                                    | 20                                                                                                               | +1                                                                                                                               | 5,5                                                                      | 210                                                                                                               | 54                                                                                                                                     | 44                                                                                          |
| 7.                             |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 8.                             |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 9.                             |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 10.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 11.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 12.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 13.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 14.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 15.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 16.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 17.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 18.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 19.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 20.                            |                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                             |

Освоили программу Тестов и Э.Н. переведены на следующий этап  
Тренер Тер Заведующий отделением \_\_\_\_\_



# НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Группа: \_\_\_\_\_  
Дата: 2022

|     | Челночный бег 10х10 м. с высокого старта<br>(юноши 27,0 сек.)<br>(девушки 28,0 сек.) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (юноши 26 раз.)<br>(девушки 23 раза.) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин<br>(юноши 244 раз)<br>(девушки 240 раз) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Холмиков Аня                                                                         | 35                                                                                                                                      | 300                                                                                                                                         |
| 2.  | Борисов Денис                                                                        | 30                                                                                                                                      | 290                                                                                                                                         |
| 3.  | Жуков Павел                                                                          | 30                                                                                                                                      | 250                                                                                                                                         |
| 4.  | Билешиев Ян                                                                          | 40                                                                                                                                      | 295                                                                                                                                         |
| 5.  | Волков Данил                                                                         | 40                                                                                                                                      | 300                                                                                                                                         |
| 6.  | Юсупов А.                                                                            | 30                                                                                                                                      | 280                                                                                                                                         |
| 7.  | Мамедов Ник                                                                          | 40                                                                                                                                      | 300                                                                                                                                         |
| 8.  | Русанов Данил                                                                        | 45                                                                                                                                      | 320                                                                                                                                         |
| 9.  | Хамидов Фарид                                                                        | 45                                                                                                                                      | 295                                                                                                                                         |
| 10. | Хамидов Борис                                                                        | 38                                                                                                                                      | 280                                                                                                                                         |
| 11. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 12. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 13. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 14. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 15. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 16. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 17. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 18. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 19. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 20. |                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |

Освоили программу \_\_\_\_\_ переведены на следующий этап \_\_\_\_\_  
 Тренер Сергей Петрович Е.Н. Заведующий отделением И.И.  
 Дата « 15 » 05 2022г.

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

**11-12 лет**

Группа: НП 2  
Дата: 17.05.21

|                                      |                                                                              |                                                                              |                                                                                                          |                                                                          |                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                     |                                                                                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | Бег на 60 м<br>(мальчик и не более 10,9 сек)<br>(девочки не более 11,3 сек.) | Бег на 1500 м<br>(мальчики не более 8,20 мин)<br>(девочки не более 8,55 мин) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(мальчики не менее 13 раз)<br>(девочки не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(мальчики не менее 3 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.<br>(девочки не менее 9 раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи.<br>(мальчики +3 см.)<br>(девочки +4 см.) | Челночный бег 3х10 м.<br>(мальчики 9,0 сек.)<br>(девочки 10,4 сек.) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>(мальчики не менее 150 см.)<br>(девочки не менее 135 см.) | Метание мяча весом 150 г.<br>(мальчики не менее 24 м.)<br>(девочки не менее 16 м.) | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками<br>(мальчики не менее 7м.)<br>(девочки не менее 6 м.) |
| 1. Бебякин Кирилл Владимирович       | 9.5                                                                          | 8.10                                                                         | 36                                                                                                       | 3                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 150                                                                                                      | 24                                                                                 | 7                                                                                                                                                                                   |
| 2. Буров Матвей Владимирович         | 9.0                                                                          | 8.0                                                                          | 40                                                                                                       | 5                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 8.6                                                                 | 165                                                                                                      | 25                                                                                 | 9                                                                                                                                                                                   |
| 3. Качурин Марк Анатольевич          | 9.1                                                                          | 8.5                                                                          | 45                                                                                                       | 7                                                                        |                                                                                    | +2                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 170                                                                                                      | 24                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                   |
| 4. Качурин Никита Анатольевич        | 8.5                                                                          | 8.0                                                                          | 41                                                                                                       | 6                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 165                                                                                                      | 25                                                                                 | 9                                                                                                                                                                                   |
| 5. Киперь Максим Сергеевич           | 9.5                                                                          | 8.5                                                                          | 35                                                                                                       | 4                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 155                                                                                                      | 24                                                                                 | 7                                                                                                                                                                                   |
| 6. Малиров Кирилл Павлович           | 10.1                                                                         | 8.10                                                                         | 30                                                                                                       | 3                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 155                                                                                                      | 24                                                                                 | 7                                                                                                                                                                                   |
| 7. Машулин Валерий Алексеевич        | 9.5                                                                          | 8.0                                                                          | 45                                                                                                       | 6                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 8.8                                                                 | 160                                                                                                      | 24                                                                                 | 7                                                                                                                                                                                   |
| 8. Муратов Эрик Ашотович             | 9.0                                                                          | 8.0                                                                          | 46                                                                                                       | 6                                                                        |                                                                                    | +2                                                                                                                   | 8.7                                                                 | 180                                                                                                      | 25                                                                                 | 9                                                                                                                                                                                   |
| 9. Носов Алмаз Вильданович           | 9.0                                                                          | 8.0                                                                          | 41                                                                                                       | 5                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 175                                                                                                      | 26                                                                                 | 9                                                                                                                                                                                   |
| 10. Приставкин Максим Александрович  | 8.9                                                                          | 8.5                                                                          | 40                                                                                                       | 6                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 180                                                                                                      | 25                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                   |
| 11. Саломатин Леонид Алексеевич      | 9.5                                                                          | 8.10                                                                         | 35                                                                                                       | 4                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 160                                                                                                      | 24                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                   |
| 12. Салыхов Линар Зинфирович         | 9.5                                                                          | 8.10                                                                         | 39                                                                                                       | 4                                                                        |                                                                                    | +3                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 160                                                                                                      | 24                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                   |
| 13. Турсуналиев Камранбек Шокир угли | 9.5                                                                          | 8.0                                                                          | 41                                                                                                       | 6                                                                        |                                                                                    | +2                                                                                                                   | 9.0                                                                 | 160                                                                                                      | 24                                                                                 | 7                                                                                                                                                                                   |



# **НОРМАТИВЫ** СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

|                                      | Челночный бег 10х10 м. с высокого старта<br>(юноши 27,0 сек.)<br>(девушки 28,0 сек.) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (юноши 26 раз.)<br>(девушки 23 раза.) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин<br>(юноши 244 раз)<br>(девушки 240 раз) |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Бебякин Кирилл Владимирович       | 27.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |
| 2. Буров Матвей Владимирович         | 26.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      | 230                                                                                                                                         |
| 3. Качурин Марк Анатольевич          | 27.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      | 220                                                                                                                                         |
| 4. Качурин Никита Анатольевич        | 25.0                                                                                 | 27                                                                                                                                      | 224                                                                                                                                         |
| 5. Киперъ Максим Сергеевич           | 27.0                                                                                 | 27                                                                                                                                      | 200                                                                                                                                         |
| 6. Малиarov Кирилл Павлович          | 27.0                                                                                 | 27                                                                                                                                      | 215                                                                                                                                         |
| 7. Машулин Валерий Алексеевич        | 27.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      | 214                                                                                                                                         |
| 8. Муратов Эрик Ашотович             | 25.0                                                                                 | 25                                                                                                                                      | 240                                                                                                                                         |
| 9. Носов Алмаз Вильданович           | 26.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      | 230                                                                                                                                         |
| 10. Приставакин Максим Александрович | 26.0                                                                                 | 25                                                                                                                                      | 230                                                                                                                                         |
| 11. Саломатин Леонид Алексеевич      | 27.0                                                                                 | 27                                                                                                                                      | 200                                                                                                                                         |
| 12. Салихов Линар Зинфирович         | 28.0                                                                                 | 27                                                                                                                                      | 186                                                                                                                                         |
| 13. Турсуналиев Камранбек Шокир угли | 28.0                                                                                 | 27                                                                                                                                      | 180                                                                                                                                         |
| 14. Хамбалиев Артур Азаматович       | 27.0                                                                                 | 26                                                                                                                                      | 235                                                                                                                                         |
| 15. Хвостов Игорь Юрьевич            | 29.0                                                                                 | 28                                                                                                                                      | 100                                                                                                                                         |

# НОРМАТИВЫ

## СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Группа: Т 1  
Дата: 21.05.21

|                                         | Челночный бег 10x10 м. с высокого старта<br>(юноши 27,0 сек.)<br>(девушки 28,0 сек.) | Исходное положение - стоя на полу, держа<br>тело прямо. Произвести удары по<br>боксерскому мешку за 8 с (юноши 26 раз.)<br>(девушки 23 раза) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело<br>прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3<br>мин<br>(юноши 244 раз)<br>(девушки 240 раз) |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Бикбулатов Тимерлан<br>Тахирович     | 26.0                                                                                 | 26                                                                                                                                           | 245                                                                                                                                               |
| 2. Табов Владимир<br>Александрович      | 25.0                                                                                 | 25                                                                                                                                           | 244                                                                                                                                               |
| 3. Жамалова Тагира<br>Михайлович        | 26.0                                                                                 | 27                                                                                                                                           | 245                                                                                                                                               |
| 4. Бахчева Александра<br>Сергеевна      | 28.0                                                                                 | 23                                                                                                                                           | 250                                                                                                                                               |
| 5. Макаров Артем<br>Игоревич            | 27.0                                                                                 | 26                                                                                                                                           | 255                                                                                                                                               |
| 6. Макарова Екатерина<br>Дмитриевна     | 28.0                                                                                 | 23                                                                                                                                           | 230                                                                                                                                               |
| 7. Матвиенко Василии<br>Сергеевич       | 26.0                                                                                 | 26                                                                                                                                           | 255                                                                                                                                               |
| 8. Рзаев Самир Сакит оглы               | 26.0                                                                                 | 26                                                                                                                                           | 260                                                                                                                                               |
| 9. Стецкий Владимир<br>Васильевич       | 27.0                                                                                 | 26                                                                                                                                           | 254                                                                                                                                               |
| 10. Ткач Светлана<br>Викторовна         | 27.0                                                                                 | 28                                                                                                                                           | 255                                                                                                                                               |
| 11. Фазылев Владислав<br>Валерьевич     | 28.0                                                                                 | 23                                                                                                                                           | 230                                                                                                                                               |
| 12. Фахрисланов Александр<br>Русланович | 28.0                                                                                 | 23                                                                                                                                           | 240                                                                                                                                               |
| 13. Хакимов Леонид<br>Александрович     | 26.0                                                                                 | 26                                                                                                                                           | 260                                                                                                                                               |

Освоили программу

13

Тренер

*Заведующий отделением*

переведены на следующий этап

13

Заведующий отделением

*Заведующий отделением*

Дата « 21 » мая 2021г.



# НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Группа: Т 1  
Дата: 19.05.21

16-17 лет

|                                     | Бег на 100 м (юноши не более 14,3 сек) (девушки и не более 17,2 сек.) | Бег на 2000 м (девушки не более 11,20 мин) | Бег на 3000 м (юноши и не более 14,30 мин) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши не менее 31 раз) (девушки не менее 11 раз) | Подтягивание с из виса на высокой перекладине (юноши не менее 11 раз) (девушки не менее 2 раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи. (юноши +8 см.) (девушки +9 см.) | Челночный бег 3х10 м. (юноши 7,6 сек.) (девушки 8,7 сек.) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши не менее 210 см.) (девушки не менее 170 см.) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (юноши не менее 40 раз) (девушки не менее 36 раз) | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (юноши не менее 25,30,00 мин.,с.) | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (юноши не менее 40 мин.,с.) | Метание мяча весом 500 г. (девушки и не менее 16 м.) | Метание мяча весом 700 г. (юноши не менее 29 м.) |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Бикбулатов Тимурлан Тахирович    | 14.2                                                                  |                                            | 14.20                                      | 40                                                                                               | 11                                                                                             | +8                                                                                                           | 7.5                                                       | 210                                                                                             | 44                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           |                                                      |                                                  |
| 2. Табов Владимир Александрович     | 14.0                                                                  |                                            | 14.0                                       | 42                                                                                               | 12                                                                                             | +8                                                                                                           | 7.2                                                       | 220                                                                                             | 43                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           | 26                                                   | 29                                               |
| 3. Жамалова Тагира Михайлович       | 14.1                                                                  |                                            | 14.30                                      | 35                                                                                               | 11                                                                                             | +8                                                                                                           | 7.6                                                       | 200                                                                                             | 40                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           | 25                                                   | 29                                               |
| 4. Бахчева Александра Сергеевна     | 17.1                                                                  | 11.10                                      |                                            | 18                                                                                               | 2                                                                                              | +9                                                                                                           | 8.2                                                       | 175                                                                                             | 36                                                                                                          | 18                                                                              |                                                                           | 28                                                   | 29                                               |
| 5. Макаров Артем Игоревич           | 13.9                                                                  |                                            | 14.30                                      | 38                                                                                               | 11                                                                                             | +8                                                                                                           | 7.6                                                       | 200                                                                                             | 40                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           | 28                                                   | 30                                               |
| 6. Макарова Екатерина Дмитриевна    | 17.2                                                                  | 11.20                                      |                                            | 12                                                                                               | 1                                                                                              | +9                                                                                                           | 8.5                                                       | 175                                                                                             | 35                                                                                                          | 20                                                                              |                                                                           | 26                                                   | 29                                               |
| 7. Матвиенко Василии Сергеевич      | 14.3                                                                  |                                            | 14.20                                      | 45                                                                                               | 12                                                                                             | +8                                                                                                           | 7.6                                                       | 210                                                                                             | 41                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           | 28                                                   | 29                                               |
| 8. Раев Самир Сакит оглы            | 14.3                                                                  |                                            | 14.30                                      | 45                                                                                               | 11                                                                                             | +8                                                                                                           | 7.6                                                       | 210                                                                                             | 40                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           | 28                                                   | 29                                               |
| 9. Степкий Владимир Васильевич      | 14.2                                                                  |                                            | 14.20                                      | 41                                                                                               | 11                                                                                             | +8                                                                                                           | 7.6                                                       | 215                                                                                             | 40                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           | 28                                                   | 29                                               |
| 10. Ткач Светлана Викторовна        | 17.0                                                                  | 10.50                                      |                                            |                                                                                                  | 5                                                                                              | +10                                                                                                          | 8.0                                                       | 185                                                                                             | 40                                                                                                          | 17                                                                              |                                                                           | 30                                                   | 24                                               |
| 1. Фазильев Владислав Валерьевич    | 14.3                                                                  |                                            | 14.30                                      | 40                                                                                               | 11                                                                                             | +8                                                                                                           | 7.6                                                       | 190                                                                                             | 36                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           | 30                                                   | 25                                               |
| 2. Фахрисланов Александр Русланович | 14.3                                                                  |                                            | 14.30                                      | 35                                                                                               | 9                                                                                              | +8                                                                                                           | 7.7                                                       | 195                                                                                             | 39                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           | 30                                                   | 25                                               |
| 3. Хакимов Леонид Александрович     | 14.1                                                                  |                                            | 14.10                                      | 44                                                                                               | 12                                                                                             | +8                                                                                                           | 7.3                                                       | 210                                                                                             | 40                                                                                                          |                                                                                 |                                                                           | 28                                                   | 29                                               |

Освоили программу 13

переведены на следующий этап 13

Освоили программу 13

Тренер Гетман Е.Н.

Заведующий отделением 13

# НОРМАТИВЫ

## НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

13-15 лет

Группа: НПЗ  
Дата : 17.05.21

|                                    | Бег на 60 м<br>(юноши не<br>более 9,2<br>сек)<br>(девушки<br>не более<br>10,4 сек.) | Бег на 2000 м<br>(юноши не<br>более 9,40<br>мин)<br>(девушки не<br>более 11,40<br>мин) | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу<br>(юноши не<br>менее 24 раз)<br>(девушки не<br>менее 10 раз) | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(юноши не<br>менее 8 раз)<br>(девушки не<br>менее 2 раз) | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи.<br>(юноши +6 см.)<br>(девушки+8 см.) | Челночный<br>бег 3x10 м.<br>(юноши 7,8<br>сек.)<br>(девушки<br>8,8 сек.) | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами<br>(юноши не менее<br>190 см.)<br>(девушки не<br>менее 160 см.) | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на<br>спине (за 1<br>мин) (юноши<br>не менее 39<br>раз)<br>(девушки не<br>менее 34 раз) | Метание<br>мяча весом<br>150 г.<br>(юноши не<br>менее 34 м.)<br>(девушки не<br>менее 21 м.) |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Аскеров Артем Ревальтович       | 9.0                                                                                 | 9.35                                                                                   | 40                                                                                                                    | 8                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 7.5                                                                      | 175                                                                                                               | 40                                                                                                                                     | 34                                                                                          |
| 2. Дзюба Максим Евгеньевич         | 9.1                                                                                 | 9.40                                                                                   | 35                                                                                                                    | 8                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 7.8                                                                      | 170                                                                                                               | 40                                                                                                                                     | 34                                                                                          |
| 3. Карпова Анастасия Александровна | 9.8                                                                                 | 11.10                                                                                  | 27                                                                                                                    | 2                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 8.1                                                                      | 165                                                                                                               | 35                                                                                                                                     | 24                                                                                          |
| 4. Колесников Олег Игоревич        | 9.0                                                                                 | 9.20                                                                                   | 40                                                                                                                    | 9                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 7.8                                                                      | 160                                                                                                               | 39                                                                                                                                     | 34                                                                                          |
| 5. Ловчий Дмитрий Тимофеевич       | 9.0                                                                                 | 9.40                                                                                   | 29                                                                                                                    | 8                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 7.8                                                                      | 160                                                                                                               | 39                                                                                                                                     | 34                                                                                          |
| 6. Малахов Егор Павлович           | 9.1                                                                                 | 9.40                                                                                   | 35                                                                                                                    | 9                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 7.7                                                                      | 190                                                                                                               | 44                                                                                                                                     | 36                                                                                          |
| 7. Махомет Даниил Сергеевич        | 8.9                                                                                 | 9.0                                                                                    | 45                                                                                                                    | 8                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 7.8                                                                      | 165                                                                                                               | 39                                                                                                                                     | 34                                                                                          |
| 8. Понкратьев Матвей Игоревич      | 9.1                                                                                 | 9.10                                                                                   | 35                                                                                                                    | 9                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 7.8                                                                      | 175                                                                                                               | 39                                                                                                                                     | 34                                                                                          |
| 9. Параска Владислав Валерьевич    | 8.8                                                                                 | 9.0                                                                                    | 40                                                                                                                    | 9                                                                                                                | +8                                                                                                                              | 7.8                                                                      | 195                                                                                                               | 40                                                                                                                                     | 40                                                                                          |
| 10. Сильбаев Данил Куаньшевевич    | 9.1                                                                                 | 9.20                                                                                   | 35                                                                                                                    | 8                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 7.8                                                                      | 165                                                                                                               | 39                                                                                                                                     | 34                                                                                          |
| 11. Тарутина Алина Михайловна      | 9.8                                                                                 | 10.40                                                                                  | 15                                                                                                                    | 8                                                                                                                | +9                                                                                                                              | 8.5                                                                      | 180                                                                                                               | 35                                                                                                                                     | 21                                                                                          |
| 12. Шакиров Линар Маратович        | 9.0                                                                                 | 9.30                                                                                   | 30                                                                                                                    | 8                                                                                                                | +6                                                                                                                              | 7.7                                                                      | 165                                                                                                               | 39                                                                                                                                     | 34                                                                                          |

Освоили программу

Тренер

переведены на следующий этап

Заведующий отделением



# НОРМАТИВЫ

## СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Группа: Н П 3  
Дата : 21.05.21

|                                       | Челночный бег 10х10 м. с высокого старта<br>(юноши 27,0 сек.)<br>(девушки 28,0 сек.) | Исходное положение - стоя на полу, держа<br>тело прямо. Произвести удары по<br>боксерскому мешку за 8 с (юноши 26 раз.)<br>(девушки 23 раза.) | Исходное положение - стоя на полу, держа тело<br>прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3<br>мин<br>(юноши 244 раз)<br>(девушки 240 раз) |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Аскеров Артем<br>Ревальтович       | 27                                                                                   | 26                                                                                                                                            | 220                                                                                                                                               |
| 2. Дзюба Максим<br>Евгеньевич         | 28                                                                                   | 26                                                                                                                                            | 225                                                                                                                                               |
| 3. Карпова Анастасия<br>Александровна | 30                                                                                   | 30                                                                                                                                            | 200                                                                                                                                               |
| 4. Колесников Олег<br>Игоревич        | 27                                                                                   | 26                                                                                                                                            | 230                                                                                                                                               |
| 5. Ловчий Дмитрий<br>Тимофеевич       | 30                                                                                   | 28                                                                                                                                            | 200                                                                                                                                               |
| 6. Малиров Егор Павлович              | 27                                                                                   | 26                                                                                                                                            | 230                                                                                                                                               |
| 7. Махомет Даниил<br>Сергеевич        | 27                                                                                   | 26                                                                                                                                            | 230                                                                                                                                               |
| 8. Понкратьев Матвей<br>Игоревич      | 28                                                                                   | 26                                                                                                                                            | 200                                                                                                                                               |
| 9. Параска Владислав<br>Валерьевич    | 27                                                                                   | 26                                                                                                                                            | 240                                                                                                                                               |
| 10. Сильбаев Даниил<br>Куанышевич     | 27                                                                                   | 26                                                                                                                                            | 230                                                                                                                                               |
| 11. Тарутина Алина<br>Михайловна      | 30                                                                                   | 28                                                                                                                                            | 180                                                                                                                                               |
| 12. Шакиров Линар<br>Маратович        | 27                                                                                   | 26                                                                                                                                            | 210                                                                                                                                               |

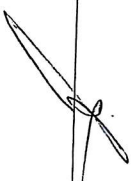
Освоили программу 12

переведены на следующий этап 12

Тренер

 / Темман ЕН

Заведующий отделением



Дата « 16 » 05 2021 г.



# НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС  
10 лет

Группа: СО  
Дата : 17.05.21

|                                  | Бег на 30 м<br>(мальчики не<br>более 6,2 сек.)<br>(девочки не<br>более 6,4 сек.) | Бег на 1000 м<br>(мальчики не<br>более 6,10<br>мин) (девочки<br>не более 6,30<br>мин) | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(мальчики не менее<br>10 раз)<br>(девочки не менее 5<br>раз) | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи.<br>(мальчики +2 см.)<br>(девочки +3 см.) | Челночный бег 3x10<br>м.<br>(мальчики 9,6 сек.)<br>(девочки 9,9 сек.) | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами<br>(мальчики не<br>менее 130 см.)<br>(девочки не менее<br>120 см.) | Местане мяча вес<br>150 г.<br>(мальчики не<br>менее 19 м.)<br>(девочки не менее<br>м.) |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Алиев Амир Сурхаевич          | 6.1                                                                              | 6.10                                                                                  | 38                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.4                                                                   | 140                                                                                                                  | 20                                                                                     |
| 2. Тарутин Максим Михайлович     | 6.2                                                                              | 6.10                                                                                  | 24                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 135                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 3. Таймурзин Александр Юрьевич   | 6.0                                                                              | 6.10                                                                                  | 43                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.3                                                                   | 140                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 4. Бикбулатов Батыр Тахирович    | 6.1                                                                              | 6.10                                                                                  | 23                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.4                                                                   | 135                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 5. Бойченко Елисей Вячеславович  | 5.9                                                                              | 5.9                                                                                   | 48                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.4                                                                   | 150                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 6. Грибанов Валерий Альбертович  | 5.9                                                                              | 5.9                                                                                   | 39                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.3                                                                   | 145                                                                                                                  | 20                                                                                     |
| 7. Карпов Иван Александрович     | 6.0                                                                              | 6.05                                                                                  | 35                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 140                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 8. Асылбековна                   | 5.8                                                                              | 5.9                                                                                   | 34                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 135                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 9. Мухаметов Игорь Романович     | 6.2                                                                              | 6.10                                                                                  | 50                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 150                                                                                                                  | 21                                                                                     |
| 10. Максимов Иван Сергеевич      | 6.0                                                                              | 6.10                                                                                  | 31                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.6                                                                   | 145                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 11. Муталлапов Мансур Денисович  | 5.8                                                                              | 6.05                                                                                  | 30                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 140                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 12. Шубин Егор Александрович     | 6.1                                                                              | 6.10                                                                                  | 29                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.4                                                                   | 135                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 13. Павленков Святослав Игоревич | 6.0                                                                              | 6.10                                                                                  | 30                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.4                                                                   | 130                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 14. Мамраев Малик Мамедович      | 5.9                                                                              | 5.50                                                                                  | 45                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.4                                                                   | 155                                                                                                                  | 20                                                                                     |
| 15. Моисеенко Артем              | 6.0                                                                              | 6.10                                                                                  | 35                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 135                                                                                                                  | 21                                                                                     |
| 16. Рзаев Эльсуни Рафаль оглы    | 5.8                                                                              | 5.9                                                                                   | 40                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.6                                                                   | 140                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 17. Родиков Максим Артемович     | 5.9                                                                              | 5.9                                                                                   | 36                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 135                                                                                                                  | 20                                                                                     |
| 18. Чувашов Алексей Дмитриевич   | 6.0                                                                              | 6.0                                                                                   | 39                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.4                                                                   | 135                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 19. Сираева Арина Рустамовна     | 6.0                                                                              | 6.10                                                                                  | 30                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 130                                                                                                                  | 14                                                                                     |
| 20. Соколенко Матвей Сергеевич   | 6.0                                                                              | 6.10                                                                                  | 29                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.4                                                                   | 135                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 21. Черненко Егор Станиславович  | 6.1                                                                              | 6.10                                                                                  | 28                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 140                                                                                                                  | 19                                                                                     |
| 22. Хлестов Тимофей Павлович     | 6.1                                                                              | 6.10                                                                                  | 28                                                                                                                   | +2                                                                                                                               | 9.5                                                                   | 140                                                                                                                  | 19                                                                                     |