

Додаток №1 до Навчальної програми гуртка з боксу Трускавецького ДЮОСК «СПОРТОВЕЦЬ»

**Контрольні нормативи та вимоги на кінець навчального року
з фізичної підготовки вихованців гуртка з боксу Трускавецького ДЮОСК «СПОРТОВЕЦЬ»**

№ №	Тестова вправа	6-7 років		8-9 років		10-11 років		12-13 років		14-15 років		16-17 років	
		Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.
I.	Нахил тулуба із положення сидячи (см)	2	4	3	5	5	7	8	11	9	13	11	15
2.	«Човниковий біг» 4x9 м (с)	13,5	14,0	12,5	13,0	12,0	12,3	11,3	11,8	10,2	11,5	9,7	11,3
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	13	9	17	12	21	15	25	18	29	20	33	24
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	115	105	130	120	150	140	165	155	180	165	205	170
5.	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв. (разів)	25	20	30	25	35	30	38	35	43	38	45	40
6.	Біг 1000 м. (с)	6.00	6.15	5.25	5.40	4.50	5.15	4.20	4.50	4.00	4.30	3.45	4.15

Додаток №2 до Навчальної програми гуртка з боксу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Контрольні нормативи та вимоги на кінець навчального року

з технічної підготовки вихованців гуртка з боксу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

№ №	Тестова вправа	Легка вага 36-48кг.	Середня вага 50-64кг.	Важка вага 66-75+кг.
1.	Штовхання ядра	5.0	6.31	7.32
2.	Жим штанги лежачи М – власна вага	М-13%	М-5%	М-10%
3.	Кількість ударів по мішку за 8 с.	28	30	26
4.	Кількість ударів по мішку за 3 хв.	284	292	244