

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУ ДО СШОР «Молодость»
протокол от 16 июня 2026 года №4

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШОР «Молодость»
от 17 июля 2026 года № 01-01/135

Положение
о системе контроля и зачетных требованиях обучающихся, реализующих
дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»
Старооскольского городского округа

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о системе контроля и зачетных требованиях обучающихся, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость» Старооскольского городского округа (далее - Положение) разработано в целях оценки качества реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, физического состояния обучающихся, внесения корректив в учебно-тренировочные планы спортивной подготовки и индивидуальные планы обучающихся в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта: «волейбол», «гребля на байдарках и каноэ», «кикбоксинг» и «тяжелая атлетика» (далее - по видам спорта).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФССП по виду спорта «волейбол» от 14 ноября 2025 года №970;
- ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» от 14 ноября 2025 года №958;
- ФССП по виду спорта «кикбоксинг» от 24 ноября 2025 года №1011;
- ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика» от 14 ноября 2025 года №953;
- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;
- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- Уставом Учреждения.

1.3. Система зачётных требований включает в себя:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки и на каждом учебно-тренировочном годе этапа спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в видах спорта;

- требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта по учебно-тренировочным годам и этапам спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода или зачисления обучающегося на следующий учебно-тренировочный год или этап спортивной подготовки;

- проведение контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовки (далее – КПН) по учебно-тренировочным годам этапов спортивной подготовки;

- комплексы контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической, технической подготовки (далее – КИ) обучающихся, методические указания по организации тестирования.

1.3. Положение регламентирует механизм приёма зачётных требований обучающихся Учреждения, их анализ и учёт в учебно-тренировочном процессе.

1.4. График сдачи зачетных требований, рассматривается на педагогическом и методическом советах и утверждается приказом Учреждения.

2. Зачётные требования

2.1. Выполнение зачётных требований являются обязательными для всех обучающихся Учреждения, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

2.2. Зачётные требования включают в себя:

- результаты сдачи КИ по учебно-тренировочным годам этапов спортивной подготовки;

- результаты сдачи КПН по учебно-тренировочным годам этапов спортивной подготовки или этапов спортивной подготовки;

- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК);

- результаты участия в соревнованиях.

2.3. КПН предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся и являются основанием для их перевода на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки или при зачислении на следующий этап спортивной подготовки. В ходе выполнения КПН осуществляется контроль выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта. Определяется соотношение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности и внесение коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

2.4. КИ предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся и являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательными для всех обучающихся в Учреждении. КИ определяют уровень подготовленности обучающихся, динамику роста их результатов, выявляют степень овладения практическими умениями и навыками обучающимися в избранном виде спорта.

2.5. Выполнение разрядных требований определяется содержанием норм, требований ЕВСК, а также условий их выполнения, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов, по видам спорта,

включенных во Всероссийский реестр видов спорта.

2.6. Результаты участия в соревнованиях определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

2.7. КПН включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень овладения основными физическими качествами, имеющими наибольшее значение на результативность в виде спорта для перевода обучающихся на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки или при зачислении на следующий этап спортивной подготовки (приложение №1).

2.8. КИ включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень овладения основными физическими качествами, имеющими наибольшее значение на результативность в видах спорта (приложение №2).

2.9. Итоги зачетных требований обучающихся отражаются в протоколах сдачи КИ и протоколах КПН по общей физической, специальной физической, технической подготовке.

2.10. Перевод обучающихся на учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки или зачисление обучающихся на этап спортивной подготовки предусматривает выполнение зачетных требований.

3. Организация и проведение контроля

3.1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает выполнение КПН по общей физической и специальной физической подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК и результаты участия в соревнованиях.

3.2. Для оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта проводятся текущий, ежегодный и промежуточный контроль.

3.3. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем постоянно в процессе учебно-тренировочных занятий с целью оценки физического состояния обучающихся и их подготовки к сдаче КПН.

3.4. Ежегодный контроль осуществляется комиссией ежегодно внутри этапа спортивной подготовки.

3.5. Промежуточный контроль осуществляется комиссией после каждого этапа спортивной подготовки и служит основанием для зачисления на следующий этап спортивной подготовки.

3.6. Для проведения ежегодного и промежуточного контроля создается комиссия, состав которой утверждается приказом Учреждения.

3.7. При выполнении обучающимися КПН и КИ устанавливаются оценки «зачтено» (положительная оценка) и «не зачтено» (отрицательная оценка).

3.8. Если на одном из этапов спортивной подготовки (этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, обучающемуся предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

3.9. Результаты КПН и КИ анализируются комиссией и доводятся до всех тренеров-преподавателей на педагогическом и методическом советах.

3.10. Досрочный перевод обучающихся на следующий

учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки осуществляется приказом Учреждения на основании решения педагогического совета при условии выполнения зачётных требований учебно-тренировочного года этапа спортивной подготовки, на который переводится обучающийся и отсутствия медицинских противопоказаний (наличия медицинской справки).

3.11. Досрочное зачисление обучающихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется приказом Учреждения на основании решения педагогического совета при условии выполнения зачётных требований этапа спортивной подготовки, на который зачисляется обучающийся и отсутствия медицинских противопоказаний (наличия медицинской справки).

4. Порядок проведения КПН и КИ

4.1. КПН и КИ для обучающихся установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемых в Учреждении.

4.2. К сдаче КПН и КИ допускаются все обучающиеся Учреждения имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

4.3. За две недели до сдачи КПН и КИ приказом Учреждения утверждается состав комиссии и график проведения КПН и КИ.

4.4. КПН осуществляются в мае текущего учебно-тренировочного года. КИ проводятся два раза в год (октябрь, апрель) текущего учебно-тренировочного года.

4.5. КПН и КИ испытания принимает тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы с присутствием членов комиссии.

4.6. Результаты сдачи КПН и КИ заносятся в протокол ОФП и СФП, который подписывается председателем и членами комиссии. Протокол является отчетным документом проведения ежегодной и промежуточной аттестации обучающихся.

4.7. Критерии оценки: «зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения; «не зачтено» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

4.8. На основании протокола сдачи КПН комиссия доводит результаты зачисления/перевода до педагогического совета, где списки согласовываются и принимается решение о зачислении/переводе обучающихся на соответствующий этап спортивной подготовки/учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки.

4.9. На основании протокола сдачи КИ комиссия доводит результаты до методического совета, где выявляется степень овладения практическими умениями и навыками обучающихся в избранном виде спорта.

4.10. Формирование результатов КПН допускается в ведомости системы «Мой спорт».

4.11. В случае невозможности проведения КПН или КИ для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, допускается перенос сроков их проведения по решению педагогического совета Учреждения. Новый срок проведения КПН или КИ определяется приказом Учреждения с учетом учебно-тренировочного плана, индивидуального плана на основании заявления обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося.

Приложение
к Положению о зачетных требованиях
обучающихся, реализующих
программы спортивной подготовки в
муниципальном бюджетном
учреждении дополнительного
образования «Спортивная школа
олимпийского резерва «Молодость»
Старооскольского городского округа

Примечание: нормативы ОФП и СФП сдаются в апреле-мае текущего учебно-тренировочного года, на каждом этапе спортивной подготовки. Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Нормативные требования для зачисления/перевода обучающихся на каждый последующий этап спортивной подготовки/учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки:

1. Общая и специальная физическая подготовка: набрать не менее 3 баллов за каждый норматив (упражнение);
2. Техническое мастерство: выполнение обязательной технической программы в соответствии с правилами соревнований, возрастом, полом и квалификационной группой;
3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и учебно-тренировочной группой на конец года.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода в учебно-тренировочные группы этапов подготовки по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения и единицы измерения	Группа	Нормативы и оценка									
			5		4		3		2		1	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег 30м.	НП-1	6,9	7,1	7,0	7,2	7,1	7,3	7,2	7,4	7,3	7,5
		НП-2,3	6,3	64	6,4	6,5	6,5	6,6	6,6	6,7	6,7	6,8
		УТ-1-5	5,7	5,9	5,8	6,0	5,9	6,1	6,0	6,2	6,1	6,3
	Бег 60м.	ССМ	7,9	9,3	8,0	9,4	8,1	9,5	8,2	9,6	8,3	9,7
		ВСМ	7,8	9,1	7,9	9,2	8,0	9,3	8,1	9,4	8,2	9,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	НП-1	110	105	109	104	108	103	107	102	106	101
		НП-2,3	124	119	123	118	122	117	121	116	120	115
		УТ-1-5	144	134	143	133	142	132	141	131	140	130
		ССМ	220	185	219	184	218	183	217	182	216	181
		ВСМ	220	185	219	184	218	183	217	182	216	181
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	НП-1	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2
		НП-2,3	13	9	12	8	11	7	10	6	9	5
		УТ-1-5	15	9	14	8	13	7	12	6	11	5
		ССМ	39	18	38	17	37	16	36	15	35	14
		ВСМ	40	19	39	18	38	17	37	16	36	15

1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	НП-1	+3	+5	+2	+4	+1	+3	0	+2	0	+2
		НП-2, 3	+5	+7	+4	+6	+3	+5	+2	+4	+1	+3
		УТ-1-5	+6	+7	+6	+5	+4	+5	+3	+4	+2	+3
		ССМ	+13	+17	+12	+16	+11	+15	+10	+14	+9	+13
		ВСМ	+14	+19	+13	+18	+12	+17	+11	+16	+10	+15
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).	ССМ	52	46	51	45	50	44	49	43	48	42
		ВСМ	54	48	53	47	52	46	51	45	50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1	Челночный бег 5х6м.	НП-1	11,8	12,3	11,9	12,4	12,0	12,5	12,1	12,6	12,2	12,7
		НП-2,3	11,3	11,8	11,4	11,9	11,5	12,0	11,6	12,1	11,7	12,2
		УТ-1-5	11,3	11,8	11,4	11,9	11,5	12,0	11,6	12,1	11,7	12,2
		ССМ	10,8	11,3	10,9	11,4	11,0	11,5	11,1	11,6	11,2	11,7
		ВСМ	10,6	10,8	10,7	10,9	10,8	11,0	10,9	11,1	11,0	11,2
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.	НП-1	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4
		НП-2,3	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6
		УТ-1-5	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6
		ССМ	18	14	17	13	16	12	15	11	14	10
		ВСМ	20	16	19	15	18	14	17	13	16	12
2.5	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	НП-1	38	32	37	31	36	30	35	29	34	28
		НП-2,3	42	37	41	36	40	35	39	34	38	33
		УТ-1-5	42	37	41	36	40	35	39	34	38	33
		ССМ	47	40	46	39	45	38	44	37	43	36
		ВСМ	52	42	51	41	50	40	49	39	48	38

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода в учебно-тренировочные группы этапов подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№	Упражнения и единицы измерения	Группа	Нормативы и оценка									
			5		4		3		2		1	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег 30м.	НП-1	6,0	6,2	6,1	6,3	6,2	6,4	6,3	6,5	6,4	6,6
		НП-2,3	5,5	5,8	5,6	5,9	5,7	6,0	5,8	6,1	5,9	6,2
	Бег 60м.	УТ-1-5	10,2	10,7	10,3	10,8	10,4	10,9	10,5	11,0	10,6	11,1
		ССМ	8,0	9,4	8,1	9,5	8,2	9,6	8,3	9,7	8,4	9,8
		ВСМ	8,0	9,4	8,1	9,5	8,2	9,6	8,3	9,7	8,4	9,8
	Бег 1000м.	НП-1	9,90	6,10	6,00	6,20	6,10	6,30	6,20	6,40	6,30	6,50
	Бег 1500м.	НП-2,3	8,00	8,35	8,10	8,45	8,20	8,55	8,30	9,05	8,40	9,15
		УТ-1-5	6,85	7,05	6,95	7,15	7,05	7,25	7,15	7,35	7,25	7,45
	Бег 2000м.	ССМ	7,90	9,80	8,00	9,90	8,10	10,00	8,20	10,10	8,30	10,20
		ВСМ	7,90	9,80	8,00	9,90	8,10	10,00	8,20	10,10	8,30	10,20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	НП-1	13	7	12	6	10	5	9	4	8	3
		НП-2,3	15	9	14	8	13	7	12	6	11	5
		УТ-1-5	20	11	19	10	18	9	17	8	16	7
		ССМ	38	17	37	16	36	15	35	14	34	13
		ВСМ	38	17	37	16	36	15	35	14	34	13
1.3	Наклон вперед из	НП-1	4	5	3	4	2	3	1	2	0	1

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	НП-2,3	5	6	4	5	3	4	3	2	2	1
		УТ-1-5	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4
		ССМ	13	17	12	16	11	15	10	14	9	13
		ВСМ	13	17	12	16	11	15	10	14	9	13
1.4	Челночный бег 3х10м.	НП-1	9,4	9,7	9,5	9,8	9,6	9,9	9,7	10,0	9,8	10,1
		НП-2,3	8,8	9,2	8,9	9,3	9,0	9,4	9,1	9,5	9,2	9,6
		УТ-1-5	8,5	8,9	8,6	9,0	8,7	9,1	8,8	9,2	8,9	9,3
		ССМ	7,0	7,8	7,1	7,9	7,2	8,0	7,3	8,1	7,4	8,2
		ВСМ	7,0	7,8	7,1	7,9	7,2	8,0	7,3	8,1	7,4	8,2
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	НП-1	132	122	131	121	130	120	129	119	128	118
		НП-2, 3	152	137	151	136	150	135	149	134	148	133
		УТ-1-5	162	147	161	146	160	145	159	144	158	143
		ССМ	217	182	216	181	215	180	214	179	213	178
		ВСМ	217	182	216	181	215	180	214	179	213	178
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).	ССМ	51	45	50	44	49	43	48	42	47	41
		ВСМ	51	45	50	44	49	43	48	42	47	41

№	Упражнения и единицы измерения	Группа	Нормативы и оценка									
			5		4		3		2		1	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Плавание 25 м. без учета времени	НП-1	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у
		НП-2,3	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у	6/у
	Плавание 50м.	УТ-1-5	2,80	2,80	2,90	2,90	3,00	3,00	3,10	3,10	3,10	3,20
		ССМ	1,10	1,30	1,20	1,40	1,30	1,50	1,40	1,60	1,50	1,70
		ВСМ	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50
2.2	Приседания (за 15 с.).	НП-1	14	12	13	11	12	10	11	9	10	8
		НП-2,3	16	14	15	13	14	12	13	11	12	10
2.3	Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение.	НП-1	8	8	9	9	10	10	9	9	8	8
		НП-2,3	14	14	13	13	12	12	11	11	10	10
2.4	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин).	УТ-1-5	27	18	26	19	25	20	24	19	23	18
	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	ССМ	52	-	51	-	50	-	49	-	48	-
		ВСМ	62	-	61	-	60	-	59	-	58	-
	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	ССМ	-	37	-	36	-	35	-	34	-	33
		ВСМ	-	47	-	46	-	45	-	44	-	43
2.5	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	ССМ	2	-	1	-	1	-	0	-	0	-
	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	ССМ	-	2	-	1	-	1	-	0	-	0

	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	BCM	6	-	5	-	4	-	3	-	2	-
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	BCM	-	2	-	1	-	1	-	0	-	0

Приемные, контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода в учебно-тренировочные группы этапов подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

№	Упражнения и единицы измерения	Группа	Нормативы и оценка									
			5		4		3		2		1	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег 30м	НП-1	6,1	6,3	6,2	6,4	6,3	6,5	6,4	6,6	6,5	6,7
		НП-2, 3	5,7	5,9	5,8	6,0	5,9	6,1	5,10	6,2	5,11	6,3
		УТГ-1-5	5,7	5,9	5,8	6,0	5,9	6,1	5,10	6,2	5,11	6,3
	Бег 60м	ССМ	7,9	9,3	8,0	9,4	8,1	9,5	8,2	9,6	8,3	9,7
	Бег 1000м	НП-1	6,0	6,2	6,1	6,3	6,2	6,4	6,3	6,5	6,4	6,6
		НП-2, 3	5,39	6,10	5,40	6,11	5,41	6,12	5,42	6,13	5,43	6,14
		УТГ-1-5	5,39	6,10	5,40	6,11	5,41	6,12	5,42	6,13	5,43	6,14
	Бег 2000м	ССМ	7,98	9,53	7,99	9,54	8,00	9,55	8,01	9,56	8,02	9,57
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	НП-1	4	-	3	-	2	-	1	-	0	-
		НП-2,3	6	-	5	-	4	-	3	-	2	-
		УТГ-1-5	6	-	5	-	4	-	3	-	2	-
		ССМ	11	-	12	-	13	-	12	-	11	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	НП-1	-	9	-	8	-	7	-	6	-	5
		НП-2, 3	-	12	-	11	-	10	-	9	-	8
		УТГ-1-5	-	12	-	11	-	10	-	9	-	8
		ССМ	-	21	-	20	-	19	-	18		17
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	НП-1	12	7	11	6	10	5	9	4	8	3
		НП-2,3	15	9	14	8	13	7	12	6	11	5
		УТГ-1-5	15	9	14	8	13	7	12	6	11	5
		ССМ	39	18	38	17	37	16	36	15	35	14
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	НП-1	+4	+5	+3	04	+2	+3	+1	+2	0	+1
		НП-2,3	+6	+7	+5	+6	+4	+5	+3	+4	+2	+3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	УТГ-1-5	144	134	143	133	142	132	141	131	140	130
		ССМ	220	185	219	184	218	183	217	182	216	181
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	УТГ-1-5	35	30	34	29	33	28	32	27	31	26
1.7	И.п. вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	ССМ	22	12	21	11	20	10	19	9	18	8

2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	УТГ-1-5	13	8	14	9	15	10	16	11	17	12
		ССМ	3	0	4	0	5	0	6	1	7	2
2.2	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	УТГ-1-5	6,7	4,7	6,6	4,6	6,5	4,5	6,4	4,4	6,3	4,3
2.5	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	ССМ	7,2	5,2	7,1	5,1	7,0	5,0	6,9	4,9	6,8	4,8
2.6	Количество ударов по воздуху руками за 8 с	УТГ-1-5	54	40	53	39	52	38	51	37	50	36
2.7	Количество ударов по боксерской груше руками за 10с	ССМ	64	50	63	49	62	48	61	47	60	46
2.8	Нанесение ударов по воздуху за 90с руками и ногами	УТГ- 1-5	122	88	121	89	120	90	119	89	118	88
2.9	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 120 с руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	ССМ	144	118	143	117	142	116	141	115	140	114