**ВНИМАНИЕ - начало тренировочного сезона 2023 года!!!**

ГБУ «СШОР по боксу и кикбоксингу» с 10 января 2023 года начинает новый тренировочный сезон. Мы ждем пополнения в отделениях бокса и кикбоксинга. Прием в 2022 году начинается с 9 летнего возраста, приглашаем мальчиков и девочек попробовать себя в наших видах спорта.

Чтобы пополнить наши ряды:

* приходите по адресу: Тверь, Дв. Пролетарки, 93 - спорткомплекс «Пролетарка» - с понедельника по пятницу (09.00-18.00, обед 13.00-14.00, предварительно позвоните – 8-920-692-97-65),
* так же можно воспользоваться всероссийским онлайн-сервисом [хочувспортшколу.рф](https://xn--b1aqdjbbejgnfjo3aw.xn--p1ai/" \t "_blank), к которому подключена и наша спортивная школа. Всероссийский сервис онлайн-записи в спортшколы открыт на базе платформы «ЛСпорт» при поддержке Министерства спорта РФ. Чтобы записать ребенка онлайн в нашу спортшколу достаточно выбрать ГБУ «СШОР по боксу и кикбоксингу» в городе Тверь на сайте  [хочувспортшколу.рф](https://xn--b1aqdjbbejgnfjo3aw.xn--p1ai/" \t "_blank)  и заполнить упрощенную форму заявления, указав данные на ребенка, телефон и e-mail для связи.

**Для поступления и дальнейших занятий потребуется:**

* медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям боксом/кикбоксингом;
* документы, подтверждающие личность и место регистрации ребенка;
* согласие родителей (законных представителей) на обработку его персональных данных.

Для поступления **на этап начальной подготовки на бюджетные места** претендентам 9-12 лет необходимо также сдать следующие контрольные нормативы:

**вид спорта БОКС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **контрольные упражнения 10 лет/11-12 лет** | **единица измерения** | **норматив 9 лет/10-12 лет** | |
| **юноши** | **девушки** |
| Бег на 30 м/60м | секунды | не более 6,2/10,9 | не более 6,4/11,3 |
| Бег 1000 м/1500м | минуты | не более 6,10/8,2 | не более 6,30/8,55 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее 10/13 | не менее 5/7 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее 0/3 | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | - | не менее 0/9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | сантиметры | не менее +2/+3 | не менее +3/+4 |
| Челночный бег 3х10 м | секунды | не более 9,6/9,0 | не более 9,9/10,4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | сантиметры | не менее 130/150 | не менее 120/135 |
| Метание мяча весом 150 г | метры | не менее 19/24 | не менее 13/16 |
| Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | метры | не менее 7 | не менее 6 |

**вид спорта КИКБОКСИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **физическое качество** | **контрольные упражнения (тесты)** | **юноши** | **девушки** |
| Быстрота | Бег на 30 м | не более 5,6 с | не более 6,2 с |
| Координация | Челночный бег 3х10 | не более 16 с | не более 16 с |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе | 10 мин | 10 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине | не менее 5 раз | не менее 2 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 15 раз | не менее 13 раз |
| Подъем туловища в положении лежа | не менее 15 раз | не менее 13 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 120 см | не менее 110 см |