

БОКС **(бокс, кикбоксинг)**

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Дайте определение «техника бокса» и перечислите ее основные элементы.
1. Перечислите и дайте краткую характеристику основным положениям боксеров.
2. Назовите виды ударов, существующих в боксе.
3. Назовите основные виды защит, существующих в боксе.
4. Назовите основные виды контратак, существующих в боксе.
5. Дайте определение «дальней дистанции в боксе», какие виды ударов на ней применяются?
6. Дайте определение «средней дистанции в боксе», какие виды ударов на ней применяются?
7. Дайте определение «ближней дистанции в боксе», какие виды ударов на ней применяются?
8. Назовите наиболее уязвимые места на теле боксера для нанесения удара.
9. Назовите технические действия боксеров, которые запрещены.

Физическая подготовленность - 20 баллов

Вопросы:

1. Дайте определение физическому качеству «сила», как она проявляется в боксе.
2. Дайте определение физическому качеству «ловкость», как она проявляется в боксе.
3. Дайте определение физическому качеству «выносливость», как она проявляется в боксе.
4. Дайте определение физическому качеству «быстрота», как она проявляется в боксе.
5. Дайте определение физическому качеству «гибкость», как она проявляется в боксе.
6. Назовите средства развития ловкости в боксе.
7. Назовите средства развития силы в боксе.
8. Назовите средства развития гибкости в боксе.
9. Назовите средства развития выносливости в боксе.
10. Назовите средства развития быстроты в боксе.

Специальные требования - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите весовые категории в боксе, возрастные группы и существующие формулы боя.
2. Виды соревнований по боксу.
3. Медицинский допуск боксеров к соревнованиям.
4. Критерии определения победителя в бою.
5. Дайте определение понятий «нокаут» и «нокдаун».

6. Состав судейской коллегии в соревнованиях по боксу.
 7. Назовите основные обязанности рефери в боксе.
 8. Назовите обязанности боковых судей в боксе.
 9. Назовите обязанности секундантов боксе.
- Экипировка боксеров во время взвешивания и соревнований.