Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на <u>этап начальной подготовки</u> по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой	кол-во раз	не менее	

	перекладине 90 см		-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	10,9
4.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.0	8.40
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			15	8
4.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			6	-
4.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	10
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
4.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	145
4.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			25	17
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	И.п.- ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			9	2
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9

3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
				14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			41	37
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
4.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
4.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.00
4.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.00	-
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			35	14
4.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	3
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+10	+11
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	180
4.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			42	38
4.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			-	17.00
4.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24.00	-
4.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	19
4.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			32	-
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	

			27,0	28,0
5.2.	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	кол-во раз	не менее	
			26	23
5.3.	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	кол-во раз	не менее	
			244	240
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (1 год)	не устанавливается		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – ,«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			13	8
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не менее	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				

3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			43	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+13	+16
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	И.П.- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
4.3.	И.П.- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
4.4.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее	
			26	24
4.5.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2.9.	Поднимание туловища из положения	м	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)		51	45
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	И.П.- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
3.3.	И.П.- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
3.4.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее	
			32	30
3.5.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»			