

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы на **этап начальной подготовки**
по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			7,21
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее
			8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			122
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,3
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее
			10
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
			-
2.6.	Наклон вперед из	см	не менее

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 18
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,1
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,3
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 12
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 3
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее -
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 147
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 23
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,5
4.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более

			8,0
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 15
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 -
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
4.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0
4.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 165
4.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 25
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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **учебно–тренировочный этап** по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7,55

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее
			18
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее
			5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более
			+5
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее
			8,5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			162
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			9,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее
			25
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее
			9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			193
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее
			40
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			35

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
			14,1
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			-
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
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее
			12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более
			+8
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			213
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее
			41
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее
			-
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			25.00
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее
			-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			30
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
4.1.	Бег на 100 м	с	не более
			14
4.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			-
4.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			14.00
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по	кол-во раз	не менее
			35

	полу		
4.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 12
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более 10
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 220
4.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 42
4.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее -
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 -
4.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 32
5. Нормативы специальной физической подготовки			
5.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 27
5.2.	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	кол-во раз	не менее 26
5.3.	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	кол-во раз	не менее 244
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»	

6.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 37
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 13
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более +11
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -
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 42
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более +13
2.7.	Прыжок в длину с места	см	не менее

	толчком двумя ногами		230
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее -
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30
2.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.15
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 45
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более +13
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 233
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее -
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.00
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0
4.2.	И.П.- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее 10
4.3.	И.П.- упор присев. Выпрыгивание вверх.	кол-во раз	не менее

	Вернуться в исходное положение		10
4.4.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее 26
4.5.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее 303
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -
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 48
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 51
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее 23.00

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			-
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
			50
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее
			16
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	м	не менее
			51
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			-
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			22.50
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			24
3.2.	И.П.- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее
			10
3.3.	И.П.- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее
			10

3.4.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее
			32
3.5.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее
			321
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»		