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 с	ризической поді	готовки 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 3х10 м	С	не более 10,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	не менее 122
2. 10-1	Нормативы общей с 1 лет	ризической поді	готовки для возрастной группы
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		+2
	гимнастической		
	скамье (от уровня		
	скамьи)		
2.7.	Челночный бег	c	не более
	3х10 м		
			9,7
2.8.	Прыжок в длину с	СМ	не менее
	места толчком		142
	двумя ногами		
2.9.	Метание мяча	M	не менее
	весом 150 г		18
3.	Нормативы общей с	ризической под	готовки для возрастной группы 12 лет
3.1.	Бег на 60 м	С	не более
3.1.	DCI Ha OO W		11,1
3.2.	Бег на 1500 м	MHH C	не более
3.2.	Вет на 1300 м	мин, с	8,3
3.3.	Сгибание и	110 T DO 1100	,
3.3.		кол-во раз	не менее
	разгибание рук в		12
	упоре лежа по		
3.4.	полу Подтягивание из	KOH DO DOO	Ho Molloo
3.4.	виса на высокой	кол-во раз	не менее
	перекладине		3
3.5.	Подтягивание из	кол-во раз	не менее
	виса лежа на	neir ze pus	-
	низкой		
	перекладине 90 см		
3.6.	Наклон вперед из	СМ	не менее
	положения стоя на		+3
	гимнастической		
	скамье (от уровня		
	скамьи)		
3.7.	Челночный бег	c	не более
	3х10 м		9,2
3.8.	Прыжок в длину с	СМ	не менее
	места толчком		147
	двумя ногами		
3.9.	Метание мяча	M	не менее
	весом 150 г		23
4. 13-15		ризической под	готовки для возрастной группы
4.1.	Бег на 60 м	С	не более
			10,5
4.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
	201 110 1200 101		110 001100

			8,0
4.3.	Сгибание и	кол-во раз	не менее
	разгибание рук в	•	15
	упоре лежа по		
	полу		
4.4.	Подтягивание из	кол-во раз	не менее
	виса на высокой		6
	перекладине		
4.5.	Подтягивание из	кол-во раз	не менее
	виса лежа на		-
	низкой		
4 -	перекладине 90 см		
4.6.	Наклон вперед из	СМ	не менее
	положения стоя на		+5
	гимнастической		
	скамье (от уровня		
4.7.	скамьи) Челночный бег		не более
4.7.	3х10 м	С	
4.0			9,0
4.8.	Прыжок в длину с	СМ	не менее
	места толчком		165
4.0	двумя ногами		
4.9.	Метание мяча весом 150 г	M	не менее
_		<u> </u>	25
5.	Нормативы специал	T -	
5.1.	И.п ноги на	M	не менее
	ширине плеч,		
	согнуты в коленях.		
	Бросок набивного		
	мяча весом 2 кг		
	снизу-вперед		7
	двумя руками		'

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. He	ормативы общей физи	ческой подготов	ки для возрастной группы
12-13 л	ет		
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	кол-во раз	не менее
	рук в упоре лежа по	passes are passes	18
	полу		
1.4.	Подтягивание из виса	кол-во раз	не менее
	на высокой	1	5
	перекладине		
1.5.	Наклон вперед из	СМ	не более
	положения стоя на		+5
	гимнастической скамье		
	(от уровня скамьи)		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	c	не менее
			8,5
1.7.	Прыжок в длину с	СМ	не менее
	места толчком двумя		162
1.0	Ногами		770 770700
1.8.	Метание мяча весом 150 г	M	не менее
2. I		<u></u>	27 ки для возрастной группы
14-15	лет		
14-15			
2.1.	Бег на 60 м	c	не более
2.1.			9,1
	Бег на 60 м Бег на 2000 м	с мин, с	9,1 не более
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	9,1 не более 9,27
2.1.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание		9,1 не более 9,27 не менее
2.1.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по	мин, с	9,1 не более 9,27
2.1. 2.2. 2.3.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	мин, с кол-во раз	9,1 не более 9,27 не менее 25
2.1.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса	мин, с	9,1 не более 9,27 не менее 25
2.1. 2.2. 2.3.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой	мин, с кол-во раз	9,1 не более 9,27 не менее 25
2.1.2.2.2.3.2.4.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине	мин, с кол-во раз кол-во раз	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9
2.1. 2.2. 2.3.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из	мин, с кол-во раз	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9
2.1.2.2.2.3.2.4.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на	мин, с кол-во раз кол-во раз	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9
2.1. 2.2. 2.3. 2.4.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	мин, с кол-во раз кол-во раз	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9
2.1.2.2.2.3.2.4.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на	мин, с кол-во раз кол-во раз	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9
2.1. 2.2. 2.3. 2.4.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	мин, с кол-во раз кол-во раз	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9
2.1. 2.2. 2.3. 2.4.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Челночный бег 3х10 м	мин, с кол-во раз кол-во раз	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9 не менее +6
2.1.2.2.2.3.2.4.2.5.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	мин, с кол-во раз кол-во раз см	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9 не менее +6 не более 7,7
2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Челночный бег 3х10 м	мин, с кол-во раз кол-во раз см	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9 не менее +6 не более 7,7 не менее
2.1.2.2.2.3.2.4.2.5.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Челночный бег 3х10 м Прыжок в длину с места толчком двумя	мин, с кол-во раз кол-во раз см	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9 не менее +6 не более 7,7 не менее
2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 2.6.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Челночный бег 3х10 м Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мин, с кол-во раз кол-во раз см с	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9 не менее +6 не более 7,7 не менее 193
2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 2.6.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Челночный бег 3х10 м Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	мин, с кол-во раз кол-во раз см с	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9 не менее +6 не более 7,7 не менее 193 не менее
2.1.2.2.2.3.2.4.2.5.2.6.2.7.	Бег на 2000 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Челночный бег 3х10 м Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на	мин, с кол-во раз кол-во раз см с	9,1 не более 9,27 не менее 25 не менее 9 не менее +6 не более 7,7 не менее 193 не менее

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы					
16-17 J	16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	c	не более		
3.1.	Bei na 100 m		14,1		
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
3.2.	Bei iia 2000 M	Milli, C	-		
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		
3.3.		, , ,	14,10		
3.4.	Сгибание и разгибание	кол-во раз	не менее		
	рук в упоре лежа по	I I	32		
	полу				
3.5.	Подтягивание из виса	кол-во раз	не менее		
	на высокой		12		
	перекладине				
3.6.	Наклон вперед из	СМ	не более		
	положения стоя на		+8		
	гимнастической скамье (от уровня скамьи)				
3.7.	Прыжок в длину с	СМ	не менее		
3.7.	места толчком двумя	Civi	213		
	ногами		213		
3.8.	Поднимание туловища	кол-во раз	не менее		
	из положения лежа на		41		
	спине (за 1 мин)				
3.9.	Кросс на 3 км (бег по	мин, с	не менее		
	пересеченной		-		
2.10	местности)	-			
3.10.	Кросс на 5 км (бег по	мин, с	не более		
	пересеченной местности)		25.00		
3.11.	Метание спортивного	M	не менее		
3.11.	снаряда весом 500 г	141	-		
3.12.	Метание спортивного	M	не менее		
3.12.	снаряда весом 700 г		30		
4. Hop	мативы общей физическо	 Ой полготовки			
_	и старше				
	•				
4.1.	Бег на 100 м	c	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	кол-во раз	не менее		
	рук в упоре лежа по		35		

	полу		
4.5.	Подтягивание из виса	кол-во раз	не менее
	на высокой	1	12
	перекладине		
4.6.	Наклон вперед из	СМ	не более
	положения стоя на		10
	гимнастической скамье		
	(от уровня скамьи)		
4.7.	Прыжок в длину с	СМ	не менее
	места толчком двумя		220
4.0	ногами		
4.8.	Поднимание туловища	кол-во раз	не менее
	из положения лежа на		42
4.0	спине (за 1 мин)		
4.9.	Кросс на 3 км (бег по	мин, с	не менее
	пересеченной местности)		-
4.10.	Кросс на 5 км (бег по	мин, с	не более
4.10.	пересеченной	мин, с	24.00
	местности)		24.00
4.11.	Метание спортивного	M	не менее
	снаряда весом 500 г		_
4.12.	Метание спортивного	M	не менее
.,,,	снаряда весом 700 г	1.1	32
5. Hopm	иативы специальной физ	ической подгот	овки
5.1.	Челночный бег 10х10 м	С	не более
5.1.	с высокого старта		27
5.2.	И.п стоя на полу,	кол-во раз	не менее
5.2.	держа тело прямо.	кол-во раз	26
	Произвести удары по		20
	боксерскому мешку за 8		
	c		
5.3.	И.п стоя на полу,	кол-во раз	не менее
	держа тело прямо.	1	244
	Произвести удары по		
	боксерскому мешку за 3		
	мин		
6. Уров	вень спортивной квалифи	кации	
6.1.	Период обучения на	не устанавлива	ется
	этапе спортивной		
	подготовки (1 год)		
6.2.	Период обучения на	Спортивные ра	зряды – «третий юношеский
	этапе спортивной	спортивный разряд», «второй юношес	
	подготовки (до трех	спортивный раз	зряд»
	лет)		

6.3.	Период обучения на	Спортивные разряды – «первый юношеский
	этапе спортивной	спортивный разряд», «третий спортивный
	подготовки (свыше трех	разряд», «второй спортивный разряд»,
	лет)	«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 і	подготовки для возј	растной группы
14-15	5 лет		
1.1.	Бег на 60 м	c	не более
			8,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	кол-во раз	не менее
	упоре лежа по полу		37
1.4.	Подтягивание из виса на	кол-во раз	не менее
	высокой перекладине		13
1.5.	Наклон вперед из положения	СМ	не более
	стоя на гимнастической скамье		+11
	(от уровня скамьи)		
1.6.	Прыжок в длину с места	СМ	не менее
	толчком двумя ногами		218
1.7.	Поднимание туловища из	кол-во раз	не менее
	положения лежа на спине (за 1		50
	мин)		
2.	Нормативы общей физической і	подготовки для возј	растной группы
16-17			1 ~
2.1.	Бег на 100 м	С	не более
2.2	7000		13,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
•	7.000		-
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не менее
			12.40
2.4.	Сгибание и разгибание рук в	кол-во раз	не менее
	упоре лежа по полу		42
2.5.	Подтягивание из виса на	кол-во раз	не менее
	высокой перекладине		15
2.6.	Наклон вперед из положения	СМ	не более
	стоя на гимнастической скамье		+13
2.5	(от уровня скамьи)		
2.7.	Прыжок в длину с места	СМ	не менее

	толчком двумя ногами		230
2.8.	Поднимание туловища из	кол-во раз	не менее
	положения лежа на спине (за 1	F	50
	мин)		
2.9.	Кросс на 3 км (бег по	мин, с	не менее
	пересеченной местности)		-
2.10.	Кросс на 5 км (бег по	мин, с	не более
	пересеченной местности)		23.30
2.11.	Метание спортивного снаряда	M	не менее
	весом 500 г		-
2.12.	Метание спортивного снаряда	M	не менее
	весом 700 г		35
3.	Нормативы общей физической і	 Іодготовки для воз	растной группы
	г и старше	A	P
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	кол-во раз	не менее
	упоре лежа по полу	1	45
3.5.	Подтягивание из виса на	кол-во раз	не менее
	высокой перекладине		15
3.6.	Наклон вперед из положения	СМ	не более
	стоя на гимнастической скамье		+13
	(от уровня скамьи)		
3.7.	Прыжок в длину с места	СМ	не менее
	толчком двумя ногами		233
3.8.	Поднимание туловища из	кол-во раз	не менее
	положения лежа на спине (за 1		50
	мин)		
3.9.	Кросс на 3 км (бег по	мин, с	не менее
0.15	пересеченной местности)		-
3.10.	Кросс на 5 км (бег по	мин, с	не более
	пересеченной местности)	1	23.00
4.	Нормативы специальной физич	еской подготовки	
4.1	TT	1	
4.1.	Челночный бег 10x10 м с	c	не более
4.2	высокого старта		25,0
4.2.	И.П упор присев. Выполнить	кол-во раз	не менее
	упор лежа. Вернуться в		10
12	исходное положение	MOH DO 200	но можее
4.3.	И.П упор присев.	кол-во раз	не менее
	Выпрыгивание вверх.		

	Вернуться в исходное		10
	положение		
4.4.	И.П стоя на полу, держа тело	кол-во раз	не менее
	прямо. Произвести удары по		
	боксерскому мешку (за 8 с)		26
4.5.	И.П стоя на полу, держа тело	кол-во раз	не менее
	прямо. Произвести удары по		
	боксерскому мешку (за 3 мин)		303
5.	Уровень спортивной квалифика	ции	
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	Норматив
		измерения	
			юноши
	ормативы общей физической	подготовки	для возрастной группы
16-17 л	ет		
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	кол-во раз	не менее
	упоре лежа по полу		48
1.5.	Подтягивание из виса на	кол-во раз	не менее
	высокой перекладине		16
1.6.	Наклон вперед из	СМ	не менее
	положения стоя на		+13
	гимнастической скамье (от		
	уровня скамьи)		
1.7.	Прыжок в длину с места	СМ	не менее
	толчком двумя ногами		235
1.8.	Поднимание туловища из	кол-во раз	не менее
	положения лежа на спине		51
	(за 1 мин)		
1.9.	Кросс на 3 км (бег по	мин, с	не более
	пересеченной местности)		-
1.10.	Кросс на 5 км (бег по	мин, с	не менее
	пересеченной местности)		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		
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	СМ	не менее +13		
2.8.	уровня скамьи) 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		
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 10х10 м с высокого старта	С	не более		
2.2	ИП ууул улуул		24		
3.2.	И.П упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное	кол-во раз	10		
3.3.	положение И.П упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее		

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