**Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бокс» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **Год обучения** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Бег на 30 м (60) | 6,2 | 10,9 | 10,4 | 6,4 | 11,3 | 10,9 |
| Бег 1000 м (1500 м) | 6,10 | 8.20 | 8.05 | 6.30 | 8.55 | 8.29 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +2 | +3 | +5 | +3 | +4 | +6 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (из виса лежа на низкой перекладине) | - | 3 | 4 | - | 9 | 11 |
| Челночный бег 3х10 | 9,6 | 9,0 | 8,7 | 9,9 | 9,4 | 9,1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 10 | 13 | 18 | 5 | 7 | 9 |
| Прыжок в длину с места | 130 | 150 | 160 | 120 | 135 | 145 |
| Метание мяча весом 150 г | 19 | 24 | 26 | 13 | 16 | 18 |
| **Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп** | | | | | | |
| Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками | 7 | | | 6 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **юноши** | | | | | | **девушки** | | | | |
| **Год обучения** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | | **4-й** | **5-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Бег на 60 м (100 м) | 10,4 | 9,0 | 9,2 | | 14.5 | 14.3 | 10,9 | 10,6 | 10,4 | 17.4 | 17.2 |
| Бег 1500 м (2000 м), (3000 м) | 8,05 | 9,55 | 9,40 | | 14,40 | 14.30 | 8.29 | 11,50 | 11,40 | 11,30 | 11,20 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +5 | +6 | +6 | | +7 | +8 | +6 | +8 | +8 | +9 | +9 |
| Подтягивание из виса на высокой  перекладине | 4 | 6 | 8 | | 10 | 11 | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Прыжок в длину с места | 150 | 175 | 190 | | 200 | 210 | 135 | 145 | 160 | 165 | 170 |
| Челночный бег 3х10 | 9,0 | 8,2 | 7,8 | | 7,8 | 7,6 | 10,4 | 9,4 | 8,8 | 8,8 | 8,7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 24 | | 28 | 31 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 |
| Метание (спортивного снаряда 500г, 700 г; мяча весом 150 г) | 24 | 30 | 34 | | 29 | 29 | 16 | 18 | 21 | 16 | 16 |
| Кросс на 3 км (5 км) по пересеченной местности | - | - | - | | 26.00 | 25,30 | - | - | - | 20,0 | 18,00 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) | - | 35 | 39 | | 40 | 40 | - | 32 | 34 | 35 | 36 |
| **Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп** | | | | | | | | | | | |
| Бег челночный 10х10 с высокого старта | 27,0 | 27,0 | | 27,0 | 27,0 | 27,0 | 28,0 | 28,0 | 28,0 | 28,0 | 28,0 |
| Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | 26 | | | | | | 23 | | | | |
| Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | 244 | | | | | | 240 | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивные разряды | 3юн | 2юн | 1юн | 3сп | 2сп | 3юн | 2юн | 1юн | 3сп | 2сп |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 40 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 9.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 16.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | не менее | |
| – | 20 |
| 2.13. | 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 | |
| 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 10.50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.00 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22.00 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | не менее | |
| – | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда  весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 10x10 м  с высокого старта | с | не более | |
| 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться  в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу,  держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу,  держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 3 мин | количество 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 обучающихся на этап высшего спортивного мастерства   
по виду спорта «бокс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 14 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 16.30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | – |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | не менее | |
| – | 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда  весом 700 г | м | не менее | |
| 35 | – |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 10.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.00 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 17.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22.00 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | не менее | |
| – | 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда  весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | – |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 10x10 м  с высокого старта | с | не более | |
| 24,0 | 25,0 |
| 3.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться  в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 3.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться  в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 3.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| 32 | 30 |
| 3.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 321 | 315 |