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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет |
| 1.1. | Бег на 30 м  | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | - | - |
| 1.2 | Бег на 1000 м | мин,с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5 | Челночный бег 30x10 м  | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7 | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее |
| 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |
| 2.1 | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2 | Бег на 1500 м | с, мин | не более | не более |
| 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 3 | - | 4 | - |
| 2.5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| - | 9 | - | 11 |
| 2.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7 | Челночный бег 30x10 м  | с | не более | не более |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9 | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее |
| 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3.Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1 | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом на 2 кг снизу- вперед двумя руками | м | не менее | не менее |
| - | - | 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»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив  |
|  |  |  | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет
 |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | - |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее  |
| +5 | +6 |
| 1.6 | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее  |
| 150 | 135 |
| 1.8 | Метание мяча весом 150 г | м | не менее  |
| 24 | 16 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-1 лет
 |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин,с | не более |
| 9.40 | 11.40 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 2.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 8 | 2 |
| 2.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 2.6 | Челночный бег 3x10 м | с | не более  |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 2.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.9 | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 34 | 21 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет
 |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин,с | не более |
| - | 11.20 |
| 3.3 | Бег на 3000 м | мин,с | не более |
| 14.30 | - |
| 3.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 31 | 11 |
| 3.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 11 | 2 |
| 3.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см | не менее  |
| +8 | +9 |
| 3.7 | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 3.9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.) | количество раз | не менее |
| 40 | 36 |
| 3.10 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | не более |
| - | 18.00 |
| 3.11 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | не более |
| 25.30 | - |
| 3.12 | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 16 |
| 3.13 | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 29 | - |
| 4.Нормативы специальной физической подготовки  |
| 4.1 | Бег челночный 10x10м с высокого старта | с | не более |
| 27,0 | 28,0 |
| 4.2 | Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с  | количество раз | не менее |
| 26 | 23 |
| 4.3 | Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |
| 244 | 240 |
| 5.Уровень спортивной квалификации |
| 5.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | с | Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд»,«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 5.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | количество раз  | 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 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 |
| 8,2 | 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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет
 |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,4 | 6,0 |
| 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 скамейке (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 | - |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше
 |
| 3.1 | Бег на 100 м | c | 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. Сделать упор лежа. Вернуться в исходное положение | количествораз | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.3 | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количествораз | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.4 | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с.) | количествораз | не менее |
| 26 | 24 |
| 4.5 | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин.) | количествораз | 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 разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив  |
|  |  |  | мужчины | женщины |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 1.1. | Бег на 100 м | c | 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 | - |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше
 |
| 2.1. | Бег на 100 м | c | не более |
| 13,1 | 15,4 |
| 2.2 | Бег на 2000 м | мин,c | не более |
| - | 10.50 |
| 2.3 | Бег на 3000 м | мин,c | 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 |
| 5 | 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 | - |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |  |  |
| 3.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более |
| 24,0 | 25,0 |
| 3.2 | Исходное положении- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 7 |
| 3.3 | Исходное положении- упор присев. Выпрыгивание вверх Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 7 |
| 3.4 | Исходное положении- стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее |
| 32 | 30 |
| 3.5 | Исходное положении- стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин.) | количество раз | не менее |
| 321 | 315 |
| 4.Уровень спортивной квалификации |
| Спортивный разряд «мастер спорт России» |