## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации по виду спорта «бокс»

## 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы начальной подготовки по виду спорта «бокс»

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «бокс»)

№	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		
п/п			мальчики	девочки	мальчики	девочк и	
	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30 м	С	не более		не более		
1.1			6,2	6,4	_	_	
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не бо	не более		не более	
1.2			6.10	6.30	5.50	6.20	
1.2	Сгибание и разгибание	количес	не менее		не менее		
1.3	рук в упоре лежа на полу	тво раз	10	5	13	7	
	Наклон вперед из		не менее		не менее		
1.4	положения стоя на	27.5					
1.4	гимнастической скамье	СМ	+2	+3	+3	+4	
	(от уровня скамьи)						
1.5	Челночный бег 3х10 м	0	не бо	лее	не бо	лее	
1.5	челночный бег эхто м	С	9,6	9,9	9,0	10,4	
1.6	Прыжок в длину с места	СМ	не ме	енее	не ме	нее	
1.6	толчком двумя ногами		130	120	150	135	
1.7	Метание мяча	M	не ме	енее	не ме	нее	
1.7	весом 150 г		19	13	24	16	
	2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
0.1	Бег на 60 м	С	не более		не более		
2.1			10,9	11,3	10,4	10,9	
2.2	Бег на 1500 м	с, мин	не бо	лее	не бо	лее	
2.2			8.20	8.55	8.05	8.29	
2.2	Сгибание и разгибание	количес	не ме	енее	не ме	нее	
2.3	рук в упоре лежа на полу	тво раз	13	7	18	9	
2.4	Подтягивание из виса на	количес	не менее		не ме	нее	
2.4	высокой перекладине	тво раз	3	-	4	_	
	Подтягивание из виса	1	не ме	енее	не ме	нее	
2.5	лежа на низкой	количес тво раз	-	9	-	11	
	перекладине 90 см	1					
2.6	Наклон вперед из положения стоя на	СМ	не ме	енее	не ме	нее	
2.6	гимнастической скамье		+3	+4	+5	+6	
	(от уровня скамьи						
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	не бо 9,0	лее 10,4	не бо. 8,7	лее 9,1	
2.8	Прыжок в длину с места	СМ	не ме	енее	не ме	нее	

	толчком двумя ногами		150	135	160	145
2.0	Метание мяча весом 150 г		не менее		не менее	
2.9		M	24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
	Исходное положение –		не менее		не менее	
3.1	стоя, ноги на ширине	М				
	плеч, согнуты в коленях.					
	Бросок набивного мяча		-	-	7	6
	весом 2 кг снизу-вперед					
	двумя руками					

## 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «бокс»)

No		Единица	Hop	Норматив	
п/п	Упражнения	измерения	юноши	девушки	
	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1 1	F-2-2-2-60 2-4		не более		
1.1	Бег на 60 м	С	10,4	10,9	
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более		
1.2			8.05	8.29	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество	не менее		
1.3	полу	раз	18	9	
1 4	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее		
1.4	перекладине	раз	4	-	
1.5	Наклон вперед из положения стоя на	_	не менее		
1.5	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+5	+6	
1.0	Челночный бег 3x10 м		не более		
1.6		c	9,0	10,4	
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя		не менее		
1.7	ногами	СМ	150	135	
1.0	M 150		не менее		
1.8	Метание мяча весом 150 г	M	24	16	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет					
0.1	F (0)		не более		
2.1	Бег на 60 м	С	9,2	10,4	
2.2	7000		не более		
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	9.40	11.40	
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество	не менее		
	полу	раз	24	10	
2.4	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее		
2.4	перекладине	раз	8	2	
2.5	Наклон вперед из положения стоя на	СМ	не менее		

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8	
2.6	Челночный бег 3х10 м	С	не более		
2.0	челночный ост 3х10 м	C	7,8	8,8	
2.7 Прыжок в длину с места толчком двумя		СМ	не м	енее	
2.7	ногами	CIVI	190	160	
2.8	7 8 Поднимание туловища из положения лежа		не м	енее	
2.0	на спине (за 1 мин)	раз	39 34		
2.9	Метание мяча весом 150 г	M	<b>———</b>	енее	
2.7	Maria Maria Beeom 1301	171	34	21	
	3. Нормативы общей физической подготовки	для возрастной	группы 16-	17 лет	
3.1	Бег на 100 м	c	не б	олее	
3.1	ВСТ На 100 М		14,3	17,2	
3.2	Бег на 2000 м	) (TYY) (A	не б	олее	
3.2		мин, с	_	11.20	
3.3	Бег на 3000 м	MIIII O	не б	олее	
3.3	<b>ВСГ на 3000</b> м	мин, с	14.30	_	
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество	не м	енее	
3.7	полу	раз	31	11	
3.5	Подтягивание из виса на высокой	количество		енее	
3.3	перекладине	раз	11	2	
3.6	Наклон вперед из положения стоя на	СМ		енее	
3.0	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	CIVI	+8	+9	
3.7	Челночный бег 3х10 м	С		олее	
3.7	Teshio hibin oci 5x10 M	Č	7,6	8,7	
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ		енее	
3.0	ногами		210	170	
3.9	Поднимание туловища из положения лежа	количество		енее	
3.7	на спине (за 1 мин)	раз	40	36	
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной	мин, с	не б	олее	
3.10	местности)	Willi, C	_	18.00	
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной	мин, с		олее	
	местности)	, -	25.30	_	
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	M	не м	енее	
	F		_	16	
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	M		енее	
	1 1 1		29	_	
4. Нормативы специальной физической подготовки					
4.1	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	c		олее	
1.1	ьет челпочиви тохто м с высокого старта		27,0	28,0	
	Исходное положение – стоя на полу, держа	количество раз	не м	енее	
4.2	тело прямо. Произвести удары по		26	23	
	боксерскому мешку за 8 с				
4.0	Исходное положение – стоя на полу, держа	количество	не м	енее	
4.3	тело прямо. Произвести удары по	раз	244	240	
боксерскому мешку за 3 мин					
5. Уровень спортивной квалификации					
5.1	Период обучения на этапе спортивной	спортивные разряды – «третий			
5.1	подготовки	юношеский	спортивный	я́ разряд»,	

	(до трех лет)	«второй юношеский спортивный		
		разряд», «первый юношеский		
		спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий		
5.2		спортивный разряд», «второй		
3.2		спортивный разряд», «первый		
		спортивный разряд»		