

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»)

№ 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 3x10 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 лежа 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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		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 для всех возрастных групп						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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»)

№ 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
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 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	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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 (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. 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 (за 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 10x10 м 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	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,		

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