

## НОРМАТИВЫ

### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины "бокс"</b>						
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 - 10 лет</b>						
<b>1.1.</b>	<b>Бег на 30 м</b>	<b>с</b>	<b>не более</b>		<b>не более</b>	
			<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>1.2.</b>	<b>Бег на 1000 м</b>	<b>мин, с</b>	<b>не более</b>		<b>не более</b>	
			<b>6.10</b>	<b>6.30</b>	<b>5.50</b>	<b>6.20</b>
<b>1.3.</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>количество раз</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>10</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>7</b>
<b>1.4.</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	<b>см</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>+2</b>	<b>+3</b>	<b>+3</b>	<b>+4</b>
<b>1.5.</b>	<b>Челночный бег 3 x 10 м</b>	<b>с</b>	<b>не более</b>		<b>не более</b>	
			<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>9,0</b>	<b>10,4</b>
<b>1.6.</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	<b>см</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>130</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>135</b>
<b>1.7.</b>	<b>Метание мяча весом 150 г</b>	<b>м</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>19</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>16</b>

<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет</b>						
<b>2.1.</b>	<b>Бег на 60 м</b>	<b>с</b>	<b>не более</b>		<b>не более</b>	
			<b>10,9</b>	<b>11,3</b>	<b>10,4</b>	<b>10,9</b>
<b>2.2.</b>	<b>Бег на 1500 м</b>	<b>с, мин</b>	<b>не более</b>		<b>не более</b>	
			<b>8.20</b>	<b>8.55</b>	<b>8.05</b>	<b>8.29</b>
<b>2.3.</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>количество раз</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>13</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>9</b>
<b>2.4.</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	<b>количество раз</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>3</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
<b>2.5.</b>	<b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</b>	<b>количество раз</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>-</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>11</b>
<b>2.6.</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	<b>см</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>+3</b>	<b>+4</b>	<b>+5</b>	<b>+6</b>
<b>2.7.</b>	<b>Челночный бег 3 x 10 м</b>	<b>с</b>	<b>не более</b>		<b>не более</b>	
			<b>9,0</b>	<b>10,4</b>	<b>8,7</b>	<b>9,1</b>
<b>2.8.</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	<b>см</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>150</b>	<b>135</b>	<b>160</b>	<b>145</b>
<b>2.9.</b>	<b>Метание мяча весом 150 г</b>	<b>м</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	
			<b>24</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>18</b>
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
<b>3.1.</b>	<b>Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в</b>	<b>м</b>	<b>не менее</b>		<b>не менее</b>	

	<b>коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками</b>					
			-	-	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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины "бокс"</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
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 3 x 10 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

<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет</b>				
<b>2.1.</b>	<b>Бег на 60 м</b>	<b>с</b>	<b>не более</b>	
			<b>9,2</b>	<b>10,4</b>
<b>2.2.</b>	<b>Бег на 2000 м</b>	<b>мин, с</b>	<b>не более</b>	
			<b>9.40</b>	<b>11.40</b>
<b>2.3.</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>количество раз</b>	<b>не менее</b>	
			<b>24</b>	<b>10</b>
<b>2.4.</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	<b>количество раз</b>	<b>не менее</b>	
			<b>8</b>	<b>2</b>
<b>2.5.</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	<b>см</b>	<b>не менее</b>	
			<b>+6</b>	<b>+8</b>
<b>2.6.</b>	<b>Челночный бег 3 x 10 м</b>	<b>с</b>	<b>не более</b>	
			<b>7,8</b>	<b>8,8</b>
<b>2.7.</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	<b>см</b>	<b>не менее</b>	
			<b>190</b>	<b>160</b>
<b>2.8.</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</b>	<b>количество раз</b>	<b>не менее</b>	
			<b>39</b>	<b>34</b>
<b>2.9.</b>	<b>Метание мяча весом 150 г</b>	<b>м</b>	<b>не менее</b>	
			<b>34</b>	<b>21</b>
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет</b>				
<b>3.1.</b>	<b>Бег на 100 м</b>	<b>с</b>	<b>не более</b>	
			<b>14,3</b>	<b>17,2</b>
<b>3.2.</b>	<b>Бег на 2000 м</b>	<b>мин, с</b>	<b>не более</b>	
			<b>-</b>	<b>11.20</b>
<b>3.3.</b>	<b>Бег на 3000 м</b>	<b>мин, с</b>	<b>не более</b>	
			<b>14.30</b>	<b>-</b>

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 3 x 10 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	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0

4.2.	<b>Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с</b>	<b>количество раз</b>	<b>не менее</b>	
			26	23
4.3.	<b>Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин</b>	<b>количество раз</b>	<b>не менее</b>	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)</b>	<b>Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"</b>		
5.2.	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)</b>	<b>Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"</b>		