**Нормативы общей физической подготовки и специальной 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 | | | | |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6,8 | 6,5 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  | 6,10 |  |  |  |  | 6,30 |  |  |  |  | 5,50 |  |  |  |  | 6,20 |  |  |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5 | 8 | 10 | 14 | 18 | 1 | 3 | 5 | 7 | 12 | 8 | 11 | 13 | 17 | 20 | 3 | 5 | 7 | 9 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 0 | +1 | +2 | +5 | +7 | +1 | +2 | +3 | +5 | +9 | +1 | +2 | +3 | +6 | +8 | +2 | +3 | +4 | +6 | +10 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,3 | 9,1 | 10,8 | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,4 | 9,6 | 9,2 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 11,3 | 10,9 | 10,4 | 9,9 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 108 | 122 | 130 | 135 | 142 | 103 | 117 | 120 | 128 | 137 | 130 | 140 | 150 | 160 | 175 | 120 | 128 | 135 | 140 | 150 |
| 1.7. | Метание мяча  весом 150 г | м | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10 | 15 | 19 | 24 | 27 | 7 | 10 | 13 | 18 | 21 | 15 | 19 | 24 | 29 | 32 | 10 | 13 | 16 | 21 | 24 |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11,6 | 11,3 | 10,9 | 10,5 | 9,8 | 12,1 | 11,7 | 11,3 | 10,9 | 10,4 | 11,1 | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 9,3 | 11,8 | 11,3 | 10,9 | 10,5 | 10,0 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8.50 | 8.40 | 8.20 | 8.05 | 7.50 | 9.20 | 9.10 | 8.55 | 8.45 | 8.30 | 8.35 | 8.25 | 8.05 | 7.50 | 7.35 | 8.34 | 8.44 | 8.29 | 8.19 | 8.04 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5 | 10 | 13 | 18 | 22 | 3 | 5 | 7 | 10 | 13 | 10 | 15 | 18 | 23 | 27 | 5 | 7 | 9 | 12 | 15 |
| 2.4. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | - | - | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | - | - | - | - | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| - | - | - | - | - | 4 | 6 | 9 | 12 | 16 | - | - | - | - | - | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 0 | +2 | +3 | +5 | +8 | +1 | +3 | +4 | +8 | +11 | +2 | +4 | +5 | +7 | +10 | +3 | +5 | +6 | +10 | +13 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,4 | 11,0 | 10,7 | 10,4 | 9,4 | 8,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,1 | 10.0 | 9,7 | 9,1 | 8,7 | 8,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 128 | 142 | 150 | 155 | 162 | 118 | 125 | 135 | 145 | 152 | 138 | 152 | 160 | 165 | 172 | 128 | 135 | 145 | 155 | 162 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 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 | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 6 | 7 | 8 | 10 | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 |