**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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 11,5 | | | | 11,1 | | | | 10,4 | | | | 10,2 | | | | 9,4 | | | | 12,0 | | | | 11,5 | | | | 10,9 | | | | 10,7 | | | | 9,9 | | |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 9.00 | | | | 8.30 | | | | 8.05 | | | | 7.55 | | | | 6.40 | | | | 9.40 | | | | 9.10 | | | | 8.29 | | | | 8.15 | | | | 7.03 | | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 9 | | | | 12 | | | | 18 | | | | 24 | | | | 29 | | | | 3 | | | | 6 | | | | 9 | | | | 12 | | | | 15 | | |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 1 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 6 | | | | 8 | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 0 | | | | +3 | | | | +5 | | | | +7 | | | | +9 | | | | +1 | | | | +4 | | | | +6 | | | | +9 | | | | +13 | | |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 9,7 | | | | 9,2 | | | | 9,0 | | | | 8,5 | | | | 7,7 | | | | 11,0 | | | | 10,6 | | | | 10,4 | | | | 8,9 | | | | 8,0 | | |
| 1.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 137 | | | | 147 | | | | 150 | | | | 162 | | | | 183 | | | | 122 | | | | 132 | | | | 135 | | | | 147 | | | | 167 | | |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 18 | | | | 22 | | | | 24 | | | | 27 | | | | 34 | | | | 10 | | | | 14 | | | | 16 | | | | 19 | | | | 23 | | |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 10,2 | | | | 9,7 | | | | 9,2 | | | | 9,1 | | | | 8,1 | | | | 11,2 | | | | 10,8 | | | | 10,4 | | | | 10,2 | | | | 9,5 | | |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 10.40 | | | | 10.10 | | | | 9.40 | | | | 9.27 | | | | 8.00 | | | | 13.00 | | | | 12.40 | | | | 11.40 | | | | 11.27 | | | | 9.55 | | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 15 | | | | 19 | | | | 24 | | | | 30 | | | | 37 | | | | 4 | | | | 7 | | | | 10 | | | | 13 | | | | 16 | | |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 2 | | | | 5 | | | | 8 | | | | 9 | | | | 13 | | | | 0 | | | | 1 | | | | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| +2 | | | | +4 | | | | +6 | | | | +8 | | | | +11 | | | | +4 | | | | +6 | | | | +8 | | | | +12 | | | | +15 | | |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 8,7 | | | | 8,2 | | | | 7,8 | | | | 7,4 | | | | 7,1 | | | | 9,6 | | | | 9,1 | | | | 8,8 | | | | 8,2 | | | | 7,9 | | |
| 2.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 157 | | | | 167 | | | | 190 | | | | 193 | | | | 218 | | | | 138 | | | | 148 | | | | 160 | | | | 162 | | | | 183 | | |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 29 | | | | 34 | | | | 39 | | | | 45 | | | | 50 | | | | 26 | | | | 31 | | | | 34 | | | | 37 | | | | 44 | | |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 26 | | | | 30 | | | | 34 | | | | 37 | | | | 41 | | | | 15 | | | | 19 | | | | 21 | | | | 24 | | | | 27 | | |
| **3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 15,2 | | | | 14,8 | | | | 14,3 | | | | 14,1 | | | | 13,2 | | | | 18,4 | | | | 17,9 | | | | 17,2 | | | | 16,9 | | | | 15,8 | | |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | 12.00 | | | | 11.40 | | | | 11.20 | | | | 11.10 | | | | 9.45 | | |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 16.00 | | | | 15.20 | | | | 14.30 | | | | 14.10 | | | | 12.20 | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 18 | | | | 25 | | | | 31 | | | | 32 | | | | 43 | | | | 3 | | | | 8 | | | | 11 | | | | 12 | | | | 17 | | |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 5 | | | | 8 | | | | 11 | | | | 12 | | | | 15 | | | | 0 | | | | 1 | | | | 2 | | | | 3 | | | | 5 | | |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| +3 | | | | +6 | | | | +8 | | | | +10 | | | | +13 | | | | +4 | | | | +7 | | | | +9 | | | | +12 | | | | +16 | | |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 8,4 | | | | 8,0 | | | | 7,6 | | | | 7,2 | | | | 6,9 | | | | 9,5 | | | | 9,1 | | | | 8,7 | | | | 8,4 | | | | 8,0 | | |
| 3.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 182 | | | | 192 | | | | 210 | | | | 213 | | | | 235 | | | | 147 | | | | 157 | | | | 170 | | | | 173 | | | | 188 | | |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 30 | | | | 35 | | | | 40 | | | | 41 | | | | 51 | | | | 28 | | | | 32 | | | | 36 | | | | 37 | | | | 45 | | |
| 3.10. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | 20.00 | | | | 19.25 | | | | 18.00 | | | | 17.35 | | | | 16.05 | | |
| 3.11. | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 30.00 | | | | 27.00 | | | | 25.30 | | | | 25.00 | | | | 23.00 | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | 8 | | | | 12 | | | | 16 | | | | 17 | | | | 22 | | |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда  весом 700 г | м | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | | |
| 25 | | | | 27 | | | | 29 | | | | 30 | | | | 36 | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | |
| **4. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м  с высокого старта | с | Возрастная группа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 лет | | | | | | | | | | | | | 13-15 лет | | | | | | | | | | | | | 16-17 лет | | | | | | | | | | | | |
| юноши | | | | | | девушки | | | | | | | юноши | | | | | | девушки | | | | | | | юноши | | | | | | | девушки | | | | | |
| 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** | **5** | | **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| 30,0 | 29,5 | 29,0 | 28,5 | | 28,0 | 31,0 | 30,5 | | 30,0 | 29,5 | 29,0 | | 29,0 | 28,5 | 28,0 | | 27,5 | 27,0 | 30,0 | | 29,5 | 29,0 | 28,5 | | 28,0 | 28,0 | 27,5 | | 27,0 | 26,5 | 26,0 | | 29,0 | 28,5 | 28,0 | | 27,5 | 27,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 8 с | 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** | **5** | | **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| 18 | 20 | 22 | 24 | | 26 | 15 | 17 | | 19 | 21 | 23 | | 20 | 22 | 24 | | 26 | 28 | 17 | | 19 | 21 | 23 | | 25 | 22 | 24 | | 26 | 28 | 30 | | 19 | 21 | 23 | | 25 | 27 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 3 мин | 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** | **5** | | **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| 216 | 220 | 224 | 228 | | 232 | 212 | 216 | | 220 | 224 | 228 | | 226 | 230 | 234 | | 238 | 242 | 222 | | 226 | 230 | 234 | | 238 | 236 | 240 | | 244 | 248 | 252 | | 232 | 236 | 240 | | 244 | 248 |
| **5. Уровень спортивной квалификации** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | 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) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |