**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 лежана 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» |