

**Норматив общей физической подготовки и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта БОКС**

Таблица №1

№ п/п	Упражнение	един. измер.	норматив до года		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
2	Бег 1000 м	мин.с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16

**Норматив общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

Таблица №2

№ п/п	Упражнение	един. измер.	норматив до года		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>						
1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2	Бег 1500 м	мин.с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
4	Подтягиванием из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
5	Подтягиванием из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
<b>2. Норматив специальной физической подготовки</b>						
	Исходное положение-стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	-	-	-	7	6

**Норматив общей физической подготовки и специальной физической подготовки и  
для перевода на учебно-тренировочный этап 1 год обучения**

Таблица № 3

№ п/п	Упражнение	един. измер.		
			юноши	девушки
Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2	Бег 1500 м	мин.с	не более	
			8.05	8.29
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4	Подтягиванием из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки ( до трех лет)	-	третий юношеский спортивный разряд	

**Норматив общей физической подготовки и специальной физической подготовки и  
для перевода на учебно-тренировочный этап 2 -3 год обучения**

Таблица № 4

№ п/п	Упражнение	един. измер.		
			юноши	девушки
Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1	Бег 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2	Бег 2000 м	мин.с	не более	
			9.40	11.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
4	Подтягиванием из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	-	второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд	

Норматив общей физической подготовки и специальной физической подготовки и для перевода на учебно-тренировочный этап 4 – 5 год обучения

Таблица №15

№ п/п	Упражнение	един. измер.		
			юноши	девушки
Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1	Бег 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
2	Бег 2000 м	мин.с	не более	
			-	11.20
3	Бег 3000 м	мин.с	не более	
			14.30	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
5	Подтягиванием из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
9	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин.с	не более	
				18.00
10	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин.с	не более	
			25.30	
11	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
				16
	Метание спортивного снаряда весом 700 г		не менее	
			29	
Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	-	третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд	
Норматив специальной физической подготовки				
	Челночный бег 10x10 м	с	не более	
			27,0	28,0
1	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	количество раз	не менее	
			26	23
2	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.		не менее	
			244	240

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451642

Владелец Бурич Любовь Александровна

Действителен с 03.07.2023 по 02.07.2024