**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс"**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "бокс"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет** | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 6,10 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 19 | 13 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет** | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,9 | 11,3 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8,20 | 8,55 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 3 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 9 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,0 | 10,4 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 24 | 16 |
| **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 | не менее | |
| 7 | 6 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "бокс"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N п/п | Упражнения | Единица | Норматив | |
|  |  | измерения | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
|  |  |  | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  |  |  | 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество раз | не менее | |
|  | лежа на полу |  | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой | количество раз | не менее | |
|  | перекладине |  | 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
|  |  |  | 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком | см | не менее | |
|  | двумя ногами |  | 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
|  |  |  | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
|  |  |  | 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  |  |  | 9,40 | 11,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество раз | не менее | |
|  | лежа на полу |  | 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой | количество раз | не менее | |
|  | перекладине |  | 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
|  |  |  | 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя | см | не менее | |
|  | ногами |  | 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения | количество раз | не менее | |
|  | лежа на спине (за 1 мин) |  | 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
|  |  |  | 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
|  |  |  | 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  |  |  | - | 11,20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
|  |  |  | 14,30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество раз | не менее | |
|  | лежа на полу |  | 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой | количество раз | не менее | |
|  | перекладине |  | 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
|  |  |  | 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком | см | не менее | |
|  | двумя ногами |  | 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения | количество раз | не менее | |
|  | лежа на спине (за 1 мин) |  | 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной | мин, с | не более | |
|  | местности) |  | - | 18,00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной | мин, с | не более | |
|  | местности) |  | 25,30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда | м | не менее | |
|  | весом 500 г |  | - | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда | м | не менее | |
|  | весом 700 г |  | 29 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
|  |  |  | 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя на полу, | количество раз | не менее | |
|  | держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с |  | 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение - стоя на полу, | количество раз | не менее | |
|  | держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин |  | 244 | 240 |
| 4.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |