

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «бокс»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 1 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – КМС;
- на этапе высшего спортивного мастерства – МС.

№ п/п	Упражнение		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы
			1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет		1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет		1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более				8
			10,4	10,9	8,2	9,6			
1.2.	Бег на 100 м	с					не более		5
							13,4	15,4	
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с			не более		не более		5
					8,10	10,00	-	9,50	
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более						10
			8,05	8,29					
1.5.	Бег на 3000 м	мин, с					не более		5
							12,40	-	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз			не менее		не менее		5
					45	35	50	40	
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее						5
			18	-					
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее						10
			-	9					
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз			не менее		не менее		5
					12	8	14	10	
1.10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее						5

		раз	4	-										
1.11.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		5					
			+ 5	+ 6	+ 11	+ 15	+ 13	+ 16						
1.12.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		5					
			9,0	10,4	7,2	8,0	6,9	7,9						
1.13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		5					
			150	135	215	180	230	200						
1.14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз			не менее		не менее		5					
					49	43	50	44						
1.15.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее				7					
			24	16	40	27								
1.16.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с					не более		5					
							-	16,30						
1.17.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с									не более		5	
											23,30	-		
1.18.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м												
			-	20										
1.19.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м												
							35	-						
№ п/п	Упражнение						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства					
							2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет		2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
							юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
2.1.	Бег на 60 м	с	не более						10					
			9,2	10,4										
2.2.	Бег на 100 м	с			не более		не более		5					
					13,4	16	13,1	15,4						
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более		не более		5					
			9,40	11,40	-	9,50	-	10,50						

2.3.	Бег на 3000 м	мин, с			не более		не более		5		
					12,40	-	12,00	-			
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		5		
			24	10	45	35	50	40			
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		5		
			8	2	12	8	15	10			
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		5		
			+ 6	+ 8	+ 13	+ 16	+ 13	+ 16			
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		5		
			7,8	8,8	6,9	7,9	7,1	8,2			
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		5		
			190	160	230	185	240	200			
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		5		
			39	34	50	44	37	35			
2.10.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее						5		
			34	21							
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с			не более		не более		5		
					-	16,30	-	17,30			
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с			не более		не более		не более		5
					23,30	-	22,00	-			
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м			не менее		не менее		не менее		5
					-	20	-	21			
2.14.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее		не менее		не менее		5		
			35	-	37	-					
№ п/п	Упражнение		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы		
			3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше						
			юноши	девушки	юноши	девушки					
3.1.	Бег на 100 м	с	не более		не более				5		

			14,3	17,2	13,1	16,4				
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более			5		
			-	11,20	-	10,50				
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более			5		
			14,30	-	12,00	-				
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее			5		
			31	11	45	35				
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее			5		
			11	2	15	8				
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее			5		
			+8	+9	+13	+16				
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более			5		
			7,6	8,7	7,1	8,2				
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		5			
			210	170	240	195				
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		5			
			40	36	37	35				
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более		5			
			-	18,00	-	17,30				
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более		5			
			25,30	-	22,00	-				
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее		не менее		5			
			-	16	-	21				
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее		не менее		5			
			29	-	37	-				
№ п/п	Упражнение		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	Баллы		
			4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп							
			юноши	девушки	юноши	девушки			юноши	девушки
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более		не более		не более		6	
			27,0	28,0	25,0	25,5	24,0	25,0		

4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз			не менее		не менее		5
					10	7	10	7	
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз			не менее		не менее		5
					10	7	10	7	
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее		не менее		не менее		7
			26	23	26	24	32	30	
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее		не менее		не менее		7
			244	240	303	297	321	315	
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа - наступательный бой – 10 баллов - оборонительный бой – 10 баллов					20	