

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

«Спортивная школа № 2»

Серпуховского района

И.В. Суворова

2023г.



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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	6,2	6,4	-	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не более	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	6.10	6.30	5.50	6.20
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее		не менее	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	10	5	13	7
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
			не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
			не менее		не менее	
			130	120	150	135
			не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	10,9	11,3	10,4	10,9
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не более	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8.20	8.55	8.05	8.29
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	13	7	18	9
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее		не менее	
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	-	4	-
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			-	9	-	11
			+3	+4	+5	+6
			не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
			не менее		не менее	
			150	135	160	145
			не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
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		не менее	
			-	-	7	6

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
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	10,4	10,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8.05	8.29
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	см	18	9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
1.8.	Метание мяча весом 150 г	см	4	-
		м	не менее	
			+5	+6
			не более	
			9,0	10,4
			не менее	
			150	135
			не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	9,2	10,4
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	9.40	11.40
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
2.6.	Челночный бег 3x10 м	см	24	10
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	см	8	2
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			+6	+8
			не более	
			7,8	8,8
			не менее	
			190	160
			не менее	
			39	34
			не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	14,3	17,2
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	-	11.20
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	14.30	-
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
3.7.	Челночный бег 3x10 м	см	31	11
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	см	11	2
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	с	+8	+9
			не более	
			7,6	8,7
			не менее	
			210	170
			не менее	
			40	36
			не более	
			-	18.00

3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	25.30	-
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			-	16
			не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	27,0	28,0
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			26	23
			не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	T(CC)-1 T(CC)-2 T(CC)-3	Наличие спортивных разрядов - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	T(CC)-4 T(CC)-5	Наличие спортивных разрядов - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "бокс"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив*	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8.10	10.00
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	45	35
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	12	8
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	+11	+15
			не более	
			7,2	8,0
			не менее	
			215	180
			не менее	
			49	43
			не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	13,4	16,0
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	9.50
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12.40	-
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			45	35
			не менее	
			12	8
			не менее	

2.7.	(от уровня скамьи) Челночный бег 3x10 м	с	+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более 6,9	7,9
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 230	185
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 50	44
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	16.30
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее 23.30	-
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее -	20
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее 303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Наличие спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"			

* срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "бокс" не ограничивается

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Бокс»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и(или) перевода в группы на этапе начальной подготовки (9-10 лет)

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Контрольные упражнения										наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод) (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление		
		Бег на 30 м (с)	Бег на 100 м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3х10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя						
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Примечание*: критерий успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Члены комиссии _____

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Бокс»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в (или) перевода в группы на этапе начальной подготовки (11-12 лет)

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Контрольные упражнения										наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)		
		Бег на 60 м (с)	Бег на 1500 м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре локтя на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса локтя на низкой перекладине 90 см	Лакон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3х10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Местные мяча весом 150 г (м)	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками (м)				
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер _____ Дата _____ Члены комиссии _____

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Бокс»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для **возрастная группа 12 лет**

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Этап подготовки	Контрольные упражнения										Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)				
			Бег на 60 м (с)	Бег на 150 м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (с)	Удары по боксерскому мешку за 8 с		Удары по боксерскому мешку за 3 мин	Наличие спортивных разрядов		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема
 Тренер _____ Дата _____
 _____ Члены комиссии

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Бокс»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для **возрастной группы 13-15 лет**

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Этап подготовки	Контрольные упражнения												Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)					
			Бег на 60 м (с)	Бег на 200 м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Местная мяча весом 150 г (м)	Бер челночный 10x10 м с высокого старта (с)	Удары по боксерскому мешку за 8 с	Удары по боксерскому мешку за 3 мин		Наименование спортивного разряда				
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер _____ Дата _____ Члены комиссии _____

