

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ 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.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
2.	Бег на 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 скамье (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
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.	Бег на 1000 м	с, мин	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	
			13	7	18	9
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления 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.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Бег на 1000 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.	Бег на 1000 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			—	11.20
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2

6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,7
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	

10. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»