**Система оценок для зачисления**

**НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Возрастная группа 9 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив**  |
| мальчики | девочки |
|  | Бег на 30 м | с | не более |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 7,1 | 7,0 | 6,9 | 7,3 | 7,2 | 7,1 |
|  | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более |
| 7.21 | 7.16 | 7.11 | 7.45 | 7.40 | 7,35 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +2 | +3 | +3 | +4 | +5 |
|  | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,8 | 10,7 | 10,6 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 122 | 127 | 132 | 117 | 120 | 125 |

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Возрастная группа 10-11 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив**  |
| мальчики | девочки |
|  | Бег на 30 м | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,5 | 6,4 | 6,3 |
|  | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 6.20 | 5.19 | 5.17 | 6.40 | 6.38 | 6.36 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 15 | 20 | 5 | 7 | 9 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 2 | 3 | 4 | - | - | - |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | - | - | 7 | 8 | 9 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 | +4 | +4 | +5 | +6 |
|  | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,7 | 9,5 | 9,3 | 10,1 | 9,9 | 9,7 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 142 | 147 | 152 | 132 | 137 | 142 |
|  | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 |

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Возрастная группа 12 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив**  |
| мальчики | девочки |
|  | Бег на 60 м | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 11,1 | 11,0 | 10,9 | 11,5 | 11,4 | 11,3 |
|  | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.30 | 8.25 | 8.20 | 9.10 | 9.05 | 9.00 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 12 | 13 | 14 | 6 | 7 | 8 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | 4 | 5 | - | - | - |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | - | - | 8 | 9 | 10 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +4 | +5 | +5 | +6 | +7 |
|  | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,2 | 9,1 | 9,0 | 9,6 | 9,5 | 9,4 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 147 | 152 | 157 | 132 | 137 | 142 |
|  | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 23 | 24 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Нормативы специальной физической подготовки** |
|  | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками | м | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 |

**на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Возрастная группа 12-13 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
|  | Бег на 60 м     | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 10,2 | 10,1 | 10,0 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |
|  | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 7.55 | 7.50 | 7.45 | 8.15 | 8.10 | 8.05 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 19 | 20 | 9 | 10 | 11 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 5 | 6 | 7 | - | - | - |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 | +7 | +6 | +8 | +9 |
|  | Челночный бег 3x10 м     | с | не более |
| 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,9 | 8,8 | 8,7 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 162 | 167 | 172 | 147 | 152 | 157 |
|  | Метание мяча весом 150 г     | м | не менее |
| 27 | 28 | 29 | 19 | 20 | 21 |

**на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Возрастная группа 14-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
|  | Бег на 60 м | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 9,1 | 9,0 | 8,9 | 10,2 | 10,1 | 10,0 |
|  | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 9.27 | 9.17 | 9,07 | 11.27 | 11.17 | 11.07 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 25 | 26 | 27 | 11 | 12 | 13 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +7 | +8 | +8 | +9 | +10 |
|  | Челночный бег 3x10 м     | с | не более |
| 7,7 | 7,6 | 7,5 | 8,7 | 8,6 | 8,5 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 193 | 198 | 203 | 162 | 167 | 172 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 40 | 41 | 42 | 35 | 36 | 37 |
|  | Метание мяча весом 150 г     | м | не менее |
| 35 | 36 | 37 | 21 | 22 | 23 |

**на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Возрастная группа 16-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
|  | Бег на 100 м     | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 14,1 | 14,0 | 13,9 | 16,9 | 16,8 | 16,7 |
|  | Бег на 2000 м     | мин, с | не более |
| - | - | - | 11.10 | 11.00 | 10.90 |
|  | Бег на 3000 м     | мин, с | не более |
| 14.10 | 14.00 | 13.90 | - | - | - |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 32 | 33 | 34 | 12 | 13 | 14 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 13 | 14 | 2 | 3 | 4 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +9 | +10 | +9 | +10 | +11 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами     | см | не менее |
| 213 | 218 | 223 | 173 | 178 | 183 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 41 | 42 | 43 | 37 | 38 | 39 |
|  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | - | - | 17.35 | 17.25 | 17.15 |
|  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 25.00 | 24.90 | 24.80 | - | - | - |
|  | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | - | - | 17 | 18 | 19 |
|  | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 30 | 31 | 32 | - | - | - |
| **Нормативы специальной физической подготовки** |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
|  | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 27,0 | 26,9 | 26,8 | 28,0 | 27,9 | 27,8 |
|  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее |
| 26 | 28 | 30 | 23 | 25 | 27 |
|  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |
| 244 | 250 | 255 | 240 | 245 | 250 |
| **Уровень спортивной квалификации** |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год ) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»  |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**на этап**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Возрастная группа 14-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
|  | Бег на 60 м     | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 8,1 | 8,0 | 7,9 | 9,5 | 9,4 | 9,3 |
|  | Бег на 2000 м     | мин, с | не более |
| 8.00 | 7.90 | 7.80 | 9.55 | 9.45 | 9.35 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 37 | 38 | 39 | 25 | 26 | 27 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 13 | 14 | 15 | 8 | 9 | 10 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +12 | +13 | +15 | +16 | +17 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 218 | 223 | 228 | 183 | 188 | 193 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 52 | 55 | 43 | 45 | 48 |
|  | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 50 | 51 | 52 | 44 | 45 | 46 |

**на этап**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Возрастная группа 16-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
|  | Бег на 100 м | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 13,4 | 13,3 | 13,2 | 15,8 | 15,7 | 15,6 |
|  | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | - | - | 9,50 | 9,40 | 9,30 |
|  | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,40 | 12,30 | 12,20 | - | - | - |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 42 | 43 | 44 | 30 | 31 | 32 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 15 | 16 | 17 | 8 | 9 | 10 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +14 | +15 | +16 | +17 | +18 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 235 | 240 | 185 | 187 | 189 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 52 | 54 | 44 | 46 | 48 |
|  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)     | мин, с | не более |
| - | - | - | 16,3 | 16,2 | 16,1 |
|  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 23,3 | 23,2 | 23,1 | - | - | - |

**на этап**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Возрастная группа 18 лет и старше**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
|  | Бег на 100 м     | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 13,2 | 13,1 | 13,0 | 15,8 | 15,7 | 15,6 |
|  | Бег на 2000 м     | мин, с | не более |
| - | - | - | 10.50 | 10.40 | 10.30 |
|  | Бег на 3000 м     | мин, с | не более |
| 12.15 | 12.05 | 11.95 | - | - | - |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 47 | 49 | 35 | 37 | 39 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 15 | 17 | 19 | 8 | 10 | 12 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +14 | +15 | +16 | +17 | +18 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 233 | 238 | 243 | 190 | 195 | 200 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 55 | 60 | 44 | 49 | 54 |
|  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | - | - | 16.10 | 16.00 | 15.90 |
|  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 23.00 | 22.90 | 22.80 | - | - | - |
| **Нормативы специальной физической подготовки** |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
|  | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более |
| 25,0 | 24,9 | 24,8 | 25,5 | 25,4 | 25,3 |
|  | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 12 | 14 | 7 | 9 | 11 |
|  | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 12 | 14 | 7 | 9 | 11 |
|  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее |
| 26 | 28 | 30 | 24 | 26 | 28 |
|  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |
| 303 | 308 | 311 | 297 | 300 | 303 |
| **Уровень спортивной квалификации** |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |