

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
Возрастная группа 9-11 лет**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года						Норматив свыше года					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			не более						не более					
1.	Бег на 30 м	с	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
			7,1	7,0	6,9	7,3	7,2	7,1	6,3	6,2	6,1	6,5	6,4	6,3
2.	Смешанное передвижение на 1000 м/ Бег	мин, с	не более						не более					
			7.21	7.19	7.17	7.45	7.43	7.41	6.20	6.18	6.16	6.40	6.38	6.36
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее						не менее					
			5	7	9	4	6	8	13	14	15	7	8	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее						не менее					
			+1	+3	+5	+3	+4	+5	+2	+3	+4	+3	+4	+5
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более						не более					
			10,5	10,3	10,1	10,8	10,6	10,4	9,7	9,6	9,5	10,1	10,0	9,8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее						не менее					
			108	118	128	103	113	123	128	130	135	118	120	125

Возрастная группа 12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			11,1	11,0	10,8	11,5	11,3	11,1
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более					
			8.30	8.20	8.10	9.10	9.00	8.55
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			12	14	16	6	7	8
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			3	4	5	-	-	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			-	-	-	8	9	10
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+3	+4	+5	+4	+5	+6
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			9,2	9,1	9,0	9,6	9,5	9,4
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			147	150	155	132	135	140

Нормативы специальной физической подготовки							
9.	Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее				
			7	8	9	6	7

на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Возрастная группа 12-13 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			10,2	10,1	10,0	10,7	10,6	10,5
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более					
			7.55	7.50	7.45	8.15	8.20	8.25
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			18	19	20	9	10	11
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			5	6	7	-	-	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			-	-	-	12	13	14
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+5	+6	+7	+6	+7	+8
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			8,5	8,4	8,3	8,9	8,8	8,7
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			162	165	168	147	150	153

Возрастная группа 14-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			9,1	9,0	8,9	10,2	10,1	10,0
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			9.27	9.25	9.23	11.27	11.25	11.23
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			25	26	27	11	12	13
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			8	10	12	-	-	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			-	-	-	13	14	15
6.		см	не менее					

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+7	+8	+8	+9	+10
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			7,7	7,6	7,5	8,7	8,6	8,5
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			193	195	200	162	165	170
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			40	45	50	35	40	45

Возрастная группа 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м	с	не более					
			14,1	14,0	13,9	16,9	16,8	16,7
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			-	-	-	11.10	11.05	11.00
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более					
			14.10	14.05	14.00	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			32	33	34	12	13	14
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			12	13	14	-	-	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			-	-	-	14	15	16
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+8	+9	+10	+9	+10	+11
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			213	215	220	173	175	180
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			41	46	51	37	42	47

Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более					
			27,0	26,9	26,8	28,0	27,9	27,8
2.	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

3.	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								
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «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		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			8,1	8,0	7,9	9,5	9,4	9,3
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			8.00	7.95	7.80	9.55	9.50	9.45
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			37	38	39	16	17	18
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			13	14	15	-	-	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			-	-	-	19	20	21
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+11	+12	+13	+15	+16	+17
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			218	220	222	183	185	188
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			50	52	55	44	46	48

Возрастная группа 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м	с	не более					
			13,2	13,1	13,0	15,8	15,7	15,6
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			-	-	-	9.45	9.40	9.35
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более					

			12.20	12.15	12.10	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			43	45	47	17	19	21
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			15	16	17	-	-	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			-	-	-	20	21	22
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+13	+14	+15	+16	+17	+18
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			233	235	240	188	190	195
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			51	52	54	45	46	48

Возрастная группа 18 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м	с	не более					
			13,2	13,1	13,0	15,8	15,7	15,6
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			-	-	-	9.40	9.38	9.36
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более					
			12.20	12.15	12.10	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			43	44	45	17	18	19
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			15	17	19	8	10	12
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			-	-	-	20	22	24
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+13	+14	+15	+16	+17	+18
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			7,1	7,0	6,9	8,2	8,1	8,0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			233	238	243	188	193	198
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			51	52	54	45	46	48

Нормативы специальной физической подготовки

(для всех возрастных групп)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более					
			25,0	24,9	24,8	25,5	25,4	25,3
2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее					
			10	12	14	7	9	11
3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее					
			10	12	14	7	9	11
4.	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
5.	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								
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							