

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта
«бокс», утвержденному приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № _____

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «бокс»**

Таблица № 1

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | – | 16.30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | – |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | – | 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда | м | не менее | |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| | весом 700 г | | 35 | – |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 10.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | – | 17.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | – | 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 37 | – |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 24,0 | 25,0 |
| 3.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 3.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 3.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 30 |
| 3.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 321 | 315 |