

УТВЕРЖДЕНЫ  
 приказом директора  
 МБУ ДО «СШОР «Спутник»  
 от 08.04.2024 № 25-ОД

### Контрольно-переводные нормативы по боксу

#### 1. Мальчики (юноши)

Контрольные упражнения	НП			УТ			СС			ВСМ	
	возрастная группа 9 лет	возрастная группа 10-11 лет	возрастная группа 12 лет	возрастная группа 12-13 лет	возрастная группа 14-15 лет	возрастная группа 16-17 лет	возрастная группа 14-15 лет	возрастная группа 16-17 лет	возрастная группа 18 лет и старше	возрастная группа 16-17 лет	возрастная группа 18 лет и старше
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>											
Бег на 30 м (сек)	7,1	6,3									
Бег на 1000 м (мин, с)		6,20									
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек)	7,21										
Бег на 100 м (сек)						14,1		13,4	13,2	13,2	13,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	12	18	25	32	37	42	45	48	50
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		2	3	5	9	12	13	15	15	16	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+3	+5	+6	+8	+11	+13	+13	+13	+13
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,5	9,7	9,2	8,5	7,7						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	122	142	147	162	193	213	218	230	233	235	240
Метание мяча весом 150 г (м)		18	23	27	35						
Бег на 60 м (с)			11,1	10,2	9,1		8,1				

Бег на 1500 м (мин, сек)			8,30	7,55							
Бег на 2000 м (мин, сек)					9,27		8.0				
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)					40	41	50	50	50	51	51
Бег на 3000 м (мин, сек)						14.10		12,40	12,15	12,20	12,00
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)						30					
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (м., сек)						25.00		23,30	25,00	23,00	22,50
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>											
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками (м)			7								
Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лёжа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)									10		10
Исходное положение – упор присев. Выпрыгнуть вверх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)									10		10
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)									23,00		
Бег челночный 10x10 м с высокого старта (сек)							27,0		24,00		24,00
Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (кол-во раз)							26		26		32
Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (кол-во раз)							244		303		315
Год обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	3 год	
Уровень квалификации	-	-	-	-	2 юн. 3 юн.	2 юн. 3 юн.	1 юн, 1,2, 3	КМС	КМС	КМС	МС



Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)						17					
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (м., сек)						17,35		16,30	16,10	16,05	16,00
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>											
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками (м)			6								
Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лёжа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)									7		7
Исходное положение – упор присев. Выпрыгнуть вверх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)									7		7
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)											
Бег челночный 10x10 м с высокого старта (сек)						28,0			25,5		25,00
Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (кол-во раз)						23			24		30
Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (кол-во раз)						240			297		315
Год обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	3 год	
Уровень квалификации	-	-	-	-	2 юн. 3 юн.	2 юн. 3 юн.	1 юн, 1,2,3	КМС	КМС	КМС	МС