

## Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

### по видам спортивной подготовки

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132

3.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для <b>возрастной группы 16-17 лет</b></b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество раз	не менее	
			244	240

<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
по виду спорта «бокс».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для <u>возрастной группы 18 лет и старше</u></b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,15	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	-

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания верх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с).	количество раз	не менее	
			26	24
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин).	количество раз	не менее	
			303	297

<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>	
3.1.	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,05
1.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	-

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
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	
			16	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,00
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,50	-

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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. Выпрыгивания верх. 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

<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>	
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае **преимущественным правом зачисления** (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ – членов спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.