

**на основании изменений ФССП по виду спорта «бокс»  
от 13.02.2024г. приказ Минспорта РФ № 134:**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода в группы по виду спорта «бокс»

**Этап начальной подготовки (НП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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	кол-во 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 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во 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 150г	м	не менее	
			18	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3333.1.	Бег 60 м	с	не более	

			11,1	11,5
3.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во 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 150г	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 в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации (УТ) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<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	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			27	19
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во 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.)	кол-во раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			35	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,10
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во 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)	кол-во 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)		не более	
			25,0	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 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)	кол-во раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды – 3, юношеский спортивный разряд, 2 юношеский спортивный разряд		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- 1 юношеский спортивный разряд, 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) по виду спорта «бюкс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<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	кол-во раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+11	+15

	(от уровня скамьи)			
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.)	м	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	8
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	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		не менее	
			23.30	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во 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)	кол-во раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		не более	
			23,0	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 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	кол-во раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «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 (ВСМ)** по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			48	38

1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во 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.)	кол-во 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)		не менее	
			23.00	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во 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)	кол-во 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)		не более	
			22,50	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Бег челночный 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	кол-во раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение-	кол-во раз	не менее	

	упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение		10	7
3.4.	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее	
			321	315
<b>5.Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			