Вступительные испытания
по виду спорта «бокс» на основании ФССП, утвержденные приказом Минспорта РФ от 04.12.2025г. № 1076

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

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе **начальной подготовки** по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
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	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
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	+3
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	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	кол-во раз	не менее	

	упоре лежа на полу		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	+4
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
4.Нормативы специальной физической подготовки				
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

2. 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)** по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
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.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
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	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
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	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			41	37
4.Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 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
5.Уровень спортивной квалификации				
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, 1 юношеский спортивный разряд
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд

3. 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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
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	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	м	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
2.7.	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	
			235	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				

3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			43	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
3.6.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			51	45
4.Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 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
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. 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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	

			13,2	15,8
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	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
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	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
2.7.	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	
			233	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			51	45
3.Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Бег челночный 10х10 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-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение-стоя на	кол-во раз	не менее	

	полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)		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
5.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			