

Нормативы для индивидуального отбора в группу начальной подготовки 1 года обучения вид спорта бокс

Контрольные упражнения	10 – 11 лет мальчики					10 - 11 лет девочки				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег на 30 м	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
Бег 100 м	19,0	18,0	17,3	17,0	16,0	19,0	18,0	17,3	17,0	16,0
Бег 3000 км	18.00	17.30	17.00	16.00	15.00	18.00	17.30	17.00	16.00	15.00
Подтягивание на перекладине	3	4	5	6	7	9	12	14	16	18
Под ног к перекладине	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	29	31	33	35	28	29	31	33	35
Прыжок в длину с места	144	154	164	174	180	144	154	164	174	180
Жим штанги лежа, кг	весом не менее 80% от веса тела на всех этапах									
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	4	4,5	5	5,5	6	4	4,5	5	5,5	6
	3	3,2	3,4	3,7	4	3	3,2	3,4	3,7	4

Контрольные упражнения	12 – 13 лет мальчики					12 - 13 лет девочки				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег на 30 м	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
Бег 100 м	19,0	18,0	17,3	17,0	16,0	19,0	18,0	17,3	17,0	16,0
Бег 3000 км	18.00	17.30	17.00	16.00	15.00	18.00	17.30	17.00	16.00	15.00
Подтягивание на перекладине	3	4	5	6	7	9	12	14	16	18
Под ног к перекладине	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	29	31	33	35	28	29	31	33	35
Прыжок в длину с места	144	154	164	174	180	144	154	164	174	180
Жим штанги лежа, кг	весом не менее 80% от веса тела на всех этапах									
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	4	4,5	5	5,5	6	3	3,2	3,4	3,7	4
	3	3,2	3,4	3,7	4	3	3,2	3,4	3,7	4

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 2 года обучения вид спорта бокс

Контрольные упражнения	11 – 12 лет мальчики	11 - 12 лет девочки
Бег на 30 м	5,6	5,6
Бег 100 м	17	17
Бег 3000 км	18	18
Подтягивание на перекладине	4- 5	4- 5
Поднос ног к перекладине	5 – 6	5 – 6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	29-31	29-31
Прыжок в длину с места	154-164	154-164
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 4,5 – 5; слабейшей 3,2 - 3,4	сильнейшей 4,5 - 5 слабейшей 3,2 - 3,4

Контрольные упражнения	13 – 14 лет мальчики	13 - 14 лет девочки
Бег на 30 м	5,6	5,6
Бег 100 м	17	17
Бег 3000 км	18	18
Подтягивание на перекладине	4; 5	4; 5
Поднос ног к перекладине	5 ; 6	5 ; 6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	29-31	29-31
Прыжок в длину с места	154-164	154-164
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 4,5 - 5 ; слабейшей 3,2 - 3,4	сильнейшей 4,5 - 5 ; слабейшей 3,2 - 3,4

Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 3 года обучения вид спорта бокс

Контрольные упражнения	12 – 13 лет мальчики	12 - 13 лет девочки
Бег на 30 м	5,4	5,4
Бег 100 м	16	16
Бег 3000 км	17.00	17.00
Подтягивание на перекладине	6- 7	6- 7
Поднос ног к перекладине	7- 8	7- 8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33-35	33-35
Прыжок в длину с места	174-180	174-180
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 4 ; слабейшей 3,7	сильнейшей 4 слабейшей 3,7

Контрольные упражнения	14 – 15 лет мальчики	14 - 15 лет девочки
Бег на 30 м	5,4	5,4
Бег 100 м	16	16
Бег 3000 км	17.00	17.00
Подтягивание на перекладине	6- 7	6- 7
Поднос ног к перекладине	7- 8	7- 8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33-35	33-35
Прыжок в длину с места	174-180	174-180
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 4 слабейшей 3,7	сильнейшей 4 слабейшей 3,7

Нормативы промежуточной аттестации тренировочную группу 1 года обучения вид спорта бокс

Контрольные упражнения	13 – 14 лет мальчики	13 - 14 лет девочки
Бег на 30 м	5,4	5,4
Бег 100 м	16	16
Бег 3000 км	16,4	16,4
Подтягивание на перекладине	8	8
Поднос ног к перекладине	8	8
Жим штанги лежа, кг	85%от собственного веса	85%от собственного веса
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37	37
Прыжок в длину с места	182	182
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	Сильной 4.5 слабой 3,8	Сильной 4.5 слабой 3,8

Контрольные упражнения	16 – 17 лет мальчики	16 - 17 лет девочки
Бег на 30 м	5,4	5,4
Бег 100 м	16	16
Бег 3000 км	16,4	16,4
Подтягивание на перекладине	8	8
Поднос ног к перекладине	8	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37	37
Прыжок в длину с места	182	182
Жим штанги лежа, кг	85%от собственного веса	85%от собственного веса
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 4.5 слабейшей 3,8	сильнейшей 4.5 слабейшей 3,8

Нормативы промежуточной аттестации в тренировочную группу 2 года обучения вид спорта бокс

Контрольные упражнения	14 – 15 лет мальчики	14 - 15 лет девочки
Бег на 30 м	5,3	5,3
Бег 100 м	15,9	15,9
Бег 3000 км	16,1	16,1
Подтягивание на перекладине	8	8
Поднос ног к перекладине	8	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	38	38
Прыжок в длину с места	184	184
Жим штанги лежа, кг	90%от собственного веса	90%от собственного веса
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 5 слабейшей 4	сильнейшей 5 слабейшей 4

Нормативы промежуточной аттестации в тренировочную группу 3 года обучения вид спорта бокс

Контрольные упражнения	15 – 16 лет мальчики	15 - 16 лет девочки
Бег на 30 м	5,2	5,2
Бег 100 м	15,8	15,8
Бег 3000 км	15.40	15.40
Подтягивание на перекладине	8	8
Поднос ног к перекладине	8	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	39	39
Прыжок в длину с места	186	186
Жим штанги лежа, кг	95% от собственного веса	95% от собственного веса
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 5,8 слабейшей 4,5	сильнейшей 5,8 слабейшей 4,5

Нормативы промежуточной аттестации в тренировочную группу 4 года обучения вид спорта бокс

Контрольные упражнения	16 – 17 лет мальчики	16 - 17 лет девочки
Бег на 30 м	5,1	5,1
Бег 100 м	15,8	15,8
Бег 3000 км	14.40	14.40
Подтягивание на перекладине	8	8
Поднос ног к перекладине	8	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	40
Прыжок в длину с места	188	188
Жим штанги лежа, кг	100%от собственного веса	100%от собственного веса
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 6,5 слабейшей 5	сильнейшей 6,5 слабейшей 5

Нормативы промежуточной аттестации в тренировочную группу 5 года обучения вид спорта бокс

Контрольные упражнения	17 – 18 лет мальчики	17 - 18 лет девочки
Бег на 30 м	5,1	5,1
Бег 100 м	15,7	15,7
Бег 3000 км	14,20	14,20
Подтягивание на перекладине	9	9
Поднос ног к перекладине	9	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	41	41
Прыжок в длину с места	188см	188см
Жим штанги лежа, кг	100% от собственного веса	100% от собственного веса
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 6,6 слабейшей 5,2	сильнейшей 6,6 слабейшей 5,1

Нормативы итоговой аттестации тренировочной группы 5 года обучения бокс

Контрольные упражнения	17 – 18 лет мальчики	17 - 18 лет девочки
Бег на 30 м	5,1	5,1
Бег 100 м	15,6	15,6
Бег 3000 км	14,1	14,1
Подтягивание на перекладине	9	9
Поднос ног к перекладине	9	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	43	43
Прыжок в длину с места	189см	189см
Жим штанги лежа, кг	100% от собственного веса	100% от собственного веса
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой, слабейшей рукой)	сильнейшей 6,8 слабейшей 5,3	сильнейшей 6,8 слабейшей 5,3