

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года подготовки по виду спорта «Бокс» первого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	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	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
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
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 лежа 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
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет и старше				
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 лежа 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
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

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бокс» второго года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			7,0	7,1
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,20	7,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	5
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	
			10,2	10,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,15	6,35
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	6
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
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	
			9,6	10,0
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			20	14
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет и старше				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,0

3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,25	9,05
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
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	
			9,0	9,3
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
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	
			8	7

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бокс» третьего года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,0
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			127	123
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,8
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	16
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет и старше				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,7	10,9
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	9,00
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	8

3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
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	
			8,8	9,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			25	17
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	
			9	8

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» первого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество 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 150 г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
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
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
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	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27	28
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
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год обучения)	Разрядные требования не устанавливаются		

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» второго года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,50	8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			29	20
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	11,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	3
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	
			7,5	8,5
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	165
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37

2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			37	24
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,5
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11,00
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	14
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
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	
			42	38
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,25
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24,45	–
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	18
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			32	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27	28
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по	количество раз	не менее	

	боксерскому мешку за 8 с		26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			250	245
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы обучения)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"	

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» третьего года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,40	8,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	12
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	8,5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			167	155
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			30	22
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,9	10,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,10	11,10

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,4	8,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			197	170
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	39
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			38	25
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,55
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,50	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	5
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+11
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	175
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	39

3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,15
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24,30	–
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	19
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			34	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27	28
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	
			255	250
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы обучения)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"		

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» четвертого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,25	7,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			25	13
1.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			32	24
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,00	11,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	15
2.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	5
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,7	16,1
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,30

3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,20	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	20
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	6
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+13
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	177
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,00
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24,15	–
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27	28
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	
			255	250
5. Уровень спортивной специализации				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет обучения)	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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Бокс» четвертого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,20	7,50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	26
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,50	10,50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			33	18
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	6

2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,0	8,0
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	42
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			42	30
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,6	16,0
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,15
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,10	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	23
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	7
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+12	+14
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	42
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,50
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24,00	–

3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	22
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			26	27
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	
			265	255
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет обучения)	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
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	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	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
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
2.7.	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)	количество 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)	мин, с	не более	
			23,30	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
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
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
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	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. 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
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			