

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для поступающих по виду спорта «бокс»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: - не ниже 3 спортивного разряда (min возраст - 13 лет);
этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 14 лет).

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Критерии оценки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
			возрастная группа 12 лет	возрастная группа 14-15 лет		
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 8,2	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.2.	Бег на 2000 м	мин/сек		не более 8,10	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.3.	Бег на 2000 м	мин/сек	не более 8,05		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 45	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	не менее 12	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +11	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1см
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	не более 7,2	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 215	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5см
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз		не менее 49	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 3 упражнения
1.10.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	не менее 40	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1м
			возрастная группа 13-15 лет	возрастная группа 16-17 лет		
1.11.	Бег на 60м	с	не более 9,2		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.12.	Бег на 100м	с		не более 13,4	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.13.	Бег на 2000м	мин/сек	не более 9,40		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.14.	Бег на 3000м	мин/сек		не более 12,40	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24	не менее 45	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний

1.16.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8	не менее 12	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
1.17.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +13	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1см
1.18.	Челночный бег 3x10м	с	не более 7,8	не более 6,9	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.19.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 230	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5см
1.20.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39	не менее 50	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 3 упражнения
1.21.	Метание мяча весом 150г	м	не менее 34		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1м
1.22.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин/сек		не более 23,30	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 10 сек
1.23.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м		не менее 35	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1м
			для возрастной группы 16-17 лет	для возрастной группы 18 лет и старше		
1.24.	Бег на 100 м	с	не более 14,3	не более 13,1	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.25.	Бег на 3000 м	мин/сек	не более 14,30	не более 12,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.26.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31	не менее 45	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
1.27.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 11	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
1.28.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	не менее +13	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1см
1.29.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6	не более 7,1	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.30.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	не менее 240	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5см
1.31.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	не менее 37	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 3 упражнения
1.32.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин/сек	не более 25,30	не более 22,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.33.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 29	не менее 37	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1м
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27	не более 25	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз		не менее 10	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
2.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз		не менее 10	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
2.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	не менее 26	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
2.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244	не менее 303	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Бокс»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место	100
		5-8 место	80
2	Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	1-3 место	80
3	Первенство ФО	1-3 место	70
4	Чемпионат и Первенство субъекта РФ	1-2 место	50