**«Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№*п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматвв |
| мальчики | девочки |
| Для спoртивнoй дисциплины «бокс» |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет |
| 1.1. | Бег на 30 м |  | 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 рукв yпope лежа на полу | количествораз | не менее |
| 8 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя нагимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
|  | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3xl0 м |  | не более |
| 10,5 | 10,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее |
| 122 | 117 |
|  | 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11-лет |
| 2.1. | Бег на 30 м |  | 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 yпope лежа на полу | количествораз | 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 | количествораз | не менее |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя нагимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м |  | не более |
| 9,7 | 10,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком | м | не менее |
| 142 | 130 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г |  |  Не менее |
| 18 | 12 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет |
| 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 рукв yпope лежа на полу | количествораз | не менее |
| 12 | 6 |
| 3.4. | Подтягивание из висана высокой перекладине | количествораз | не менее |
|  |  |
| 3.5. | Подтягивание из виса лежана низкой перекладине 90 см | количествораз | не менее |
|  | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя нагимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | не менее |
| +3 | +5 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м |  | не более |
| 9,2 | 9,6 |
| g 3' | Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами | см | не мепее |
| 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 |  | не менее |
| 7 | 6 |