

Приложение № 3
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденный приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 года № 1055,
утвержденным приказом Минспорта России
от «13» февраля 2024г №134

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
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 3х10 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	с, мин	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 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	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 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 3*10 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 гр	м	не менее	
			23	15
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	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