

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 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
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 3х10 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 16-17 лет				
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 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
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 квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе	спортивные разряды– «третий		

	спортивной подготовки (второй и третий годы)	юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»