

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения**

**(НП-1)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	36-48 кг.			49-63 кг.			64-80+ кг.		
		1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	5,4	5,3	5,2	5,4	5,3	5,2	5,4	5,3	5,2
	Бег 100 м (не более 16,0 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	16,0 с	15,9 с	15,8 с	16,0 с	15,9 с	15,8 с	16,0 с	15,9 с	15,8 с
Выносливость	Бег 3 000 м (не более 15 мин 00 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	15 м,00 с	14 м,49 с	14 м,48 с	15 м,00 с	14 м,49 с	14 м,48 с	15 м,00 с	14 м,49 с	14 м,48 с
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.	6 р	7 р	8 р	6 р	7 р	8 р	6 р	7 р	8 р
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)	6 р	7 р	8 р	6 р	7 р	8 р	6 р	7 р	8 р

	Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.									
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг От груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.	1 р	2 р	3 р	1 р	2 р	3 р	1 р	2 р	3 р
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.	35 р	36 р	37 р	35 р	36 р	37 р	35 р	36 р	37 р
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.	180 см	181 см	182 см	180 см	181 см	182 см	180 см	181 см	182 см
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м., слабейшей рукой не менее 4 м)	6,0/4,0 м	6,2/4,2 м	6,3/4,3 м	6,0/4,0 м	6,2/4,2 м	6,3/4,3 м	6,0/4,0 м	6,2/4,2 м	6,3/4,3 м

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки второго года обучения**

**(НП-2)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	36-48 кг.			49-63 кг.			64-80 +кг.		
		1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	5,3 с	5,2 с	5,1 с	5,3 с	5,2 с	5,1 с	5,3 с	5,2 с	5,1 с
	Бег 100 м (не более 15,9 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	15,9 с	15,8 с	15,7 с	15,9 с	15,8 с	15,7 с	15,9 с	15,8 с	15,7 с
Выносливость	Бег 3 000 м (не более 14 мин 58 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	14 м,55с	14 м,54 с	14 м,53 с	14 м,56 с	14 м,55 с	14 м,54 с	14 м,58 с	14 м,57 с	14 м,56 с
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.	6 р.	7 р.	8 р.	6 р.	7 р.	8 р.	6 р.	7 р.	8 р.
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)	6 р.	7 р.	8 р.	6 р.	7 р.	8 р.	6 р.	7 р.	8 р.

	Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.									
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг От груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.	2 р	3 р	4 р	2 р	3 р	4 р	2 р	3 р	4 р
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз) И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.	36 р	37 р	38 р	37 р	38 р	39 р	36 р	37 р	38 р
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 182 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.	182 см	183 см	184 см	182 см	183 см	184 см	182 см	183 см	184 см
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,10 м., слабейшей рукой не менее 4,15 м)	6,10/4,15 м	6,11/4,16 м	6,12/4,17 м	6,15/4,20 м	6,16/4,21 м	6,17/4,22 м	6,20/4,30 м	6,21/4,31 м	6,22/4,32 м
Специальная физическая подготовка	Количество ударов по мешку за 8 с.	20 у	21 у	22 у	22 у	23 у	24 у	18 у	19 у	20 у
	Количество ударов по мешку за 2 м.	168 у	169 у	170 у	178 у	179 у	180 у	156 у	157 у	158 у
Технико-тактическая подготовка	Уметь показывать одиночные двойные и серийные удары (прямые, боковые, снизу) Защиты от прямых, боковых и ударов снизу. Удары по разным боксерским снарядам	Оценивается по пятибалльной системе								

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки третьего года обучения**

**(НП-3)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	36-48 кг.			49-63 кг.			64-80+ кг.		
		1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	5,2 с	5,1 с	5,0 с	5,2 с	5,1 с	5,0 с	5,2 с	5,1 с	5,0 с
	Бег 100 м (не более 15,9 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	15,9 с	15,8 с	15,7 с	15,9 с	15,8 с	15,7 с	15,9 с	15,8 с	15,7 с
Выносливость	Бег 3 000 м (не более 14 мин 56 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	14 м,53 с	14 м,52 с	14 м,51 с	14 м,54 с	14 м,53 с	14 м, 52 с	14 м,56 с	14 м,55 с	14 м,54 с
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.	7 р	8 р	9 р	7 р	8 р	9 р	7 р	8 р	9 р

	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз) Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.	7 р	8 р	9 р	7 р	8 р	9 р	7 р	8 р	9 р
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг От груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.	2 р	3 р	4 р	3 р	4 р	5 р	3 р	4 р	5 р
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз) И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.	37 р	38 р	39 р	38 р	39 р	40 р	37 р	38 р	39 р
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 182 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.	182 см	183 см	184 см	185 см	186 см	187 см	185 см	186 см	187 см
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,15 м., слабейшей рукой не менее 4,30 м)	6,15/4,30 м	6,16/4,31 м	6,17/4,32 м	6,20/4,40 м	6,21/4,41 м	6,22/4,42 м	6,25/4,40 м	6,26/4,41 м	6,27/4,42 м
Специальная физическая подготовка	Количество ударов по мешку за 8 с.	22 у	23 у	24 у	24 у	25 у	26 у	20 у	21 у	22 у
	Количество ударов по мешку за 2 м.	170 у	171 у	172 у	182 у	183 у	184 у	160 у	161 у	162 у
Технико-тактическая подготовка	Упражнения с партнером: действия на дальней, средней и ближайшей дистанциях. Действия в атакующей и контратакующей (ответной и встречной) форме	Оценивается по пятибалльной системе								

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**1 года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	42-54 кг.			55-69 кг.			70-80 +кг.		
		1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	5,1 с	5,0 с	4,9 с	5,1 с	5,0 с	4,9 с	5,1 с	5,0 с	4,9 с
	Бег 100 м (не более 15,8 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	15,8 с	15,7 с	15,6 с	15,8 с	15,7 с	15,6 с	15,8 с	15,7 с	15,6 с
Выносливость	Бег 3 000 м (не более 14 мин 40 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	14 м.,40 с.	14 м.,39 с	14 м., 38 с.	14 м.,40 с.	14 м.,39 с	14 м., 38 с.	14 м.,40 с.	14 м.,39 с	14 м., 38 с.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) Из положения вися на перекладине	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р

	подъем прямых ног до касания перекладины. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.									
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела От груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.) кг	2 р	3 р	4 р	3 р	4 р	5 р	3 р	4 р	5 р
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.	40 р	41 р	42 р	40 р	41 р	42 р	40 р	41 р	42 р
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.	188 см	189 см	190 см	188 см	189 см	190 см	188 см	189 см	190 см
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м., слабой рукой не менее 5 м)	6,5/5,0 м	6,51/5,1 м	6,52/5,2 м	6,5/5,0 м	6,51/5,1 м	6,52/5,2 м	6,5/5,0 м	6,51/5,1 м	6,52/5,2 м



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**2 года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	42-54 кг.			55-69 кг.			70-80 +кг.		
		1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	5,1 с	5,0 с	4,9 с	5,1 с	5,0 с	4,9 с	5,1 с	5,0 с	4,9 с
	Бег 100 м (не более 15,8 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	15,7 с	15,6 с	15,5 с	15,6 с	15,5 с	15,4 с	15,8 с	15,7 с	15,6 с
Выносливость	Бег 3 000 м (не более 14 мин 40 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	14 м.39 с	14 м.38 с.	14 м.37 с	14 м, 38 с	14 м,37 с	14 м, 36 с	14 м,40 с	14 м,39 с	14 м,38 с
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р

	Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.									
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг. От груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.) кг	2 р	3 р	4 р	3 р	4 р	5 р	3 р	4 р	5 р
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.	40 р	41 р	42 р	42 р	43 р	44 р	40 р	41 р	42 р
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.	188 см	189 см	190 см	189 см	190 см	191 см	188 см	189 см	190 см
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м., слабой рукой не менее 5 м)	6,5/5,0 м	6,51/5,1 м	6,52/5,2 м	6,55/5,10 м	6,56/5,11 м	6,57/5,12 м	6,60/5,30 м	6,61/5,31 м	6,62/5,32 м
Специальная физическая подготовка	Количество ударов по мешку за 8 с.	26 у	27 у	28 у	28 у	29 у	30 у	22 у	23 у	24 у
	Количество ударов по мешку за 2 м.	172 у	173 у	174 у	184 у	185 у	186 у	162 у	163 у	164 у
Технико-тактическая подготовка	Упражнения с партнером: действия на дальней, средней и ближайшей дистанциях. Действия в атакующей и контратакующей (ответной и встречной) форме	Оценивается по пятибалльной системе								

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**3 года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	42-54 кг.			55-69 кг.			70-80 +кг.		
		1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	3 б
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	5,1 с	5,0 с	4,9 с	5,1 с	5,0 с	4,9 с	5,1 с	5,0 с	4,9 с
	Бег 100 м (не более 15,6 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	15,6 с	15,5 с	15,4 с	15,5 с	15,4 с	15,3 с	15,6 с	15,5 с	15,4 с
Выносливость	Бег 3 000 м (не более 14 мин 38 с) выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.	14 м,38 с	14 м,37 с	14 м,36 с	14 м, 37 с	14 м,36 с	14 м, 35 с	14 м,38 с	14 м,37 с	14 м,36 с
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) Из положения вися на перекладине	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р	8 р	9 р	10 р

	подъем прямых ног до касания перекладины. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.									
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг От груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.) кг	2 р	3 р	4 р	3 р	4 р	5 р	3 р	4 р	5 р
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раза) И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.	42 р	43 р	44 р	42 р	43 р	44 р	42 р	43 р	44 р
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 189 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.	189 см	190 см	191 см	189 см	190 см	191 см	189 см	190 см	191 см
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,6 м., слабой рукой не менее 5,2 м)	6,6/5,2 м	6,65/5,3 м	6,7/5,4 м	6,7/5,4 м	6,75/5,45 м	6,8/5,5 м	6,8/5,5 м	6,85/5,6 м	6,9/5,7 м
Специальная физическая подготовка	Количество ударов по мешку за 8 с.	28 у	29 у	30 у	30 у	31 у	32 у	24 у	25 у	26 у
	Количество ударов по мешку за 2 м.	176 у	177 у	178 у	186 у	187 у	188 у	164 у	165 у	166 у
Технико-тактическая подготовка	Упражнения с партнером: действия на дальней, средней и ближайшей дистанциях. Действия в атакующей и контратакующей (ответной и встречной) форме	Оценивается по пятибалльной системе								