Приложение №7

 к федеральному стандарту спортивной подготовки

 по виду спорта «бокс»,

 утвержденному приказом Минспорта России

 от 09 февраля 2021 года № 62

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта "бокс"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Упражнения/ единица измерения  | Норматив  |
| п/п | мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет** |
| 1.1. | Бег на 30 м (с)  | не более |
|  | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. |  Бег на 1000 м (мин, с) | не менее |
| +2 | +3 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | не менее |
|  | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | не менее |
|  | +2 | +3 |
| 1.5. |  Челночный бег 3х10 м (с) | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее |
|  | 130 | 120 |
| 1.7. |  Метание мяча весом 150 г (м) | не менее |
| 19 | 13 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет** |
| 2.1. | Бег на 60 м (с) | не менее |
| 10,9 | 11,3 |
| 2.2. | Бег на 1500 м (мин, с) | не более |
| 8,20 | 8,55 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | не менее |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | не менее |
| 3 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | не менее |
| - | 9 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) |  не менее |
|  | +3 | +4 |
| 2.7. |  Челночный бег 3х10 м (с) | не более |
| 9,0 | 10,4 |
| 2.8. |  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее |
| 150 | 135 |
| 2.9. |  Метание мяча весом 150 г (м) | не менее |
| 24 | 16 |
| **3. Нормативы специальной подготовки для всех возрастных групп** |
| 3.1. | И.п. –стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками (м) | не менее |
| 7 | 6 |