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 |