Приложение 1

К Положению о приемных, контрольных и переводных испытаниях

Муниципального бюджетного учреждения

«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз» г. Челябинска

Приказ от 17.08.2021г № 01-07/110

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе **начальной подготовки**

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **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 более | |
| 6,10 | 6,30 |
| 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 (от уровня скамьи) | 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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 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 лежа 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 лежа 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 |
| 1. 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 |

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

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8,05 | 8,29 |
| 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 | |
| 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 24 | 16 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9,40 | 11,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 8 | 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 | |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 34 | 21 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 11,20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 14,30 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 18,00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 25,30 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| – | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 29 | – |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 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 |
| 4.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **этап совершенствования спортивного мастерства**

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8,10 | 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 40 | 27 |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 9,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,40 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 16,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23,30 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| – | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 35 | – |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы  18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 10,50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,00 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 17,30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22,00 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| – | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | – |
| Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество  раз | не менее | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку  за 8 с | количество раз | не менее | не менее |
| 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку  за 3 мин | количество раз | не менее | не менее |
| 303 | 297 |
| 4.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
|  | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **этап высшего спортивного мастерства**

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы   16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 9,50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,40 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 14 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 16,30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23,30 | – |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| – | 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 35 | – |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 10,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,00 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 17,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22,00 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| – | 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | – |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 3.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| 24,0 | 25,0 |
| 3.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 3.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество  раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 3.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку  за 8 с | количество раз | не менее | |
| 32 | 30 |
| 3.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку  за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 321 | 315 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение 2

К Положению о приемных, контрольных и переводных испытаниях

Муниципального бюджетного учреждения

«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз» г. Челябинска

**УСЛОВИЯ**

зачисления и перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки | Требования по спортивной подготовке | Требования по специальной физической подготовке | Требования по общей физической подготовке | Дополнительные условия зачисления/перевода |
| **Этап начальной подготовки** | | | | |
| 1 год | Без требований | Без требований | Выполнить не менее 6 контрольных нормативов, | **занять место** в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления |
| 2 год | Без требований | Выполнение 1 контрольного норматива | Выполнение не менее 6-и контрольных нормативов | - |
| 3 год | Без требований | Выполнение 1 контрольного норматива | Выполнение не менее 6-и контрольных нормативов | - |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | |
| 1 год | Участие в матчевых встречах и соревнованиях – 5  получить зачет по ТМ\* | Выполнение не менее 2-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 6 контрольных нормативов | **занять место** в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления |
| 2 год | Участие в соревнованиях – 5, получить зачет по ТМ | Выполнение не менее 2-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 6 контрольных нормативов | - |
| 3-5 год | Участие в соревнованиях – 6, получить зачет по ТМ | Выполнение не менее 2-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 6  контрольных нормативов | - |

\*ТМ –техническое мастерство

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |  |
| 1 год | Наличие действующего разряда КМС, участие в соревнованиях -6, получить зачет по ТМ | Выполнение не менее 3-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 7  контрольных нормативов | **занять место** в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления |
| 2 год и более | Наличие действующего разряда КМС, участие в соревнованиях -6, положительная динамика роста спортивных результатов | Выполнение не менее 4-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 7  контрольных нормативов | - |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | | |
| 1 год | Наличие разряда МС, участие в соревнованиях -6,  получить зачет по ТМ\* | Выполнение не менее 3-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 7  контрольных нормативов | **занять место** в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления |
| 2 год и более | Наличие разряда МС, участие в соревнованиях -6,  положительная динамика роста спортивных результатов | Выполнение не менее 4-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 7  контрольных нормативов | - |

\*ТМ –техническое мастерство