

Утверждаю
Директор МБОУ ДО Тогучинского
района
«Тогучинская спортивная школа»
Е.С. Омельченко
26 февраля 2026 г.

Бокс

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП в учебные группы по этапам подготовки

№ п/п	Упражнение	Группы							
		СОГ		НП-1 (9 лет)		НП-2 (10-11 лет)		НП-3 (12 лет)	
		м	д	м	д	м	д	м	д
ОФП									
1	Бег 30 м	7,1	7,3	6,7	6,9	6,3	6,5		
	Бег 60 м							11,1	11,5
2	Челночный бег 3 x 10 м	10,5	10,8	10,0	10,4	9,7	10,1	9,2	9,6
3	Смешанное передвижение 1000 м	7.21	7.45	6.50	7.10	6.20	6.40		
	Бег 1500 м							8.30	9.10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	108	103	118	110	128	118	147	132
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	4	7	4	10	5	12	6
6	Подтягивание из виса на высокой (м) / низкой (д) перекладине					2	7	3	8
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	+1	+3	+2	+5	+2	+7	+3	+4
СФП									
1	Бросок мяча весом 2 кг снизу-вперёд двумя руками, стоя ноги врозь							7	6

№ п/п	Упражнение	Группы					
		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
		м	д	м	д	м	д
ОФП							
1	Бег 60 м	10,2	10,7	9,1	10,2		
	Бег 100 м					14,1	16,9
2	Челночный бег 3 x 10 м	8,5	8,9	7,7	8,7		
3	Бег 1500 м	7.55	8.15				
	Бег 2000 м			9,27	11,27	-	11.10
	Бег 3000 м					14.10	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	162	147	193	162	213	173
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18	9	25	11	32	12
6	Подтягивание из виса на высокой (м) / низкой (д) перекладине	5	12	9	13	12	14
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	+5	+6	+6	+8	+8	+9
8	Поднимание туловища лёжа на спине (за 1 мин)			40	35	41	37
СФП							
1	Челночный бег 10 x 10 м					27,0	28,0
2	Удары по боксёрскому мешку за 8 сек					26	23
3	Удары по боксёрскому мешку за 3 мин					244	240