

БОКС

Возрастные группы:

Юноши, девушки - 12-14 лет;
Юниоры, юниорки – 15-16 лет;
Молодежь (мужчины, женщины) – 17-18 лет;
Мужчины, женщины – 19-34 года.

Весовые категории:

Юноши, девушки – 35,5, 37, 38,5, 40, 41,5, 43, 44,5, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 65, 68, 72, 76, +76 кг;
Юниоры, юниорки – 44-46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75, 80, +80 кг;
Женщины, молодежь – 45-48, 51, 54, 57, 60, 64, 69, 75, 81, +81 кг;
Мужчины, молодежь – 46-49, 52, 56, 60, 64, 69, 75, 81, 91, +91 кг.

Олимпийские категории для женщин: 48-51, 57-60, 69-75кг.

Занять места на одном из перечисленных соревнований:

Мастер спорта международного класса Донецкой Народной Республики:

1-8 – на Олимпийских играх;
1-5 – на чемпионате мира в олимпийских весовых категориях;
1-3 – на чемпионате Европы, розыгрыша Кубка мира;
1-2 место на чемпионате мира среди военнослужащих, Всемирных играх среди военнослужащих, при проведении не менее 3 боев;
1-2 – на первенстве мира среди молодежи;
1-2 – на первенстве Европы среди молодежи;
1 – на международном турнире класса «А», включенном в календарный план Международной федерации бокса, при условии занятия 1-2 места на чемпионате Донецкой Народной Республики.

Мастер спорта Донецкой Народной Республики:

1-3 – на первенстве Европы среди молодежи;
1-3 – на первенстве мира и Европы среди юниоров и юниорок;

2-3 – на чемпионате мира среди студентов или на чемпионате мира среди военнослужащих.

1-3 место – на международных турнирах класса «А» среди мужчин и женщин, включенных в календарный план соревнований Международной Федерации Бокса;

1-2 – на чемпионате (Кубке) Донецкой Народной Республике и занять 1-2 место в одном из Всероссийских турниров, региональных соревнованиях Российской Федерации или соревнованиях других стран, включенных в соответствующие календарные планы (III ранг);

1 – на первенстве Донецкой Народной Республике среди молодежи и занять 1 место в одном из Всероссийских турниров, региональных соревнованиях Российской Федерации или соревнованиях других стран, включенных в соответствующие календарные планы (IV ранг);

Кандидат в мастера спорта Донецкой Народной Республики:

1-3 – на Всероссийских соревнованиях (взрослые, молодежь, юниоры, юноши), включенных во всероссийский календарный план;

1-5 – на Международных турнирах, включенных в календарь соревнований Международной Федерации Бокса;

1-3 – на чемпионате (Кубке) Донецкой Народной Республики;

1-2 – на первенстве Донецкой Народной Республики среди молодежи;

1 – на первенстве Донецкой Народной Республики среди юниоров и юниорок, юношей и девушек.

I спортивный разряд:

4-5 – на чемпионате (Кубке) Донецкой Народной Республики;

3 – на первенстве Донецкой Народной Республики среди молодежи;

2 – на первенстве Донецкой Народной Республики среди юниоров, юниорок, юношей и девушек;

или одержать в течение года 5 побед над спортсменами I разряда (15 побед над спортсменами II разряда) на соревнованиях не ниже IV ранга.

II спортивный разряд:

4 – на первенстве Донецкой Народной Республики среди молодежи;

3 – на первенстве Донецкой Народной Республики среди юниоров, юниорок, юношей и девушек;

1-3 – на соревнованиях не ниже V ранга, при условии получения не менее 2 побед;

или одержать в течение года 5 побед над спортсменами II разряда на соревнованиях не ниже V ранга.

III спортивный разряд:

4-5 – на первенстве Донецкой Народной Республики среди юношей и девушек;

4 – на соревнованиях не ниже V ранга;

1-2 – на соревнованиях VI ранга;

или одержать в течение года 5 побед над спортсменами III спортивного разряда на соревнованиях не ниже V ранга.

I юношеский спортивный разряд:

3 – на соревнованиях VI ранга;

или в течение года провести 10 боев и одержать не менее 7 побед на соревнованиях не ниже VI ранга.

II юношеский спортивный разряд:

В течение года провести 7 боев и получить 5 побед на соревнованиях не ниже VI ранга.

III юношеский спортивный разряд:

В течение года провести 5 боев и получить 3 побед на соревнованиях не ниже VI ранга.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Упражнения	Пол	Разряд											
		III			I юношеский			II юношеский			III юношеский		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек.)	юноши							5.4	5.6	5.8	5.8	6.0	6.2
	девушки							6.0	6.6	7.2	6.5	7.2	7.6
Бег 60 м (сек.)	юноши	9.0	9.2	9.4	9.4	9.6	9.8						
	девушки	9.5	10.2	10.9	9.8	10.6	11.4						
Бег 500 м (сек.)	юноши							2.13	2.18	2.20	2.20	2.25	2.30
	девушки							2.18	2.20	2.25	2.25	2.30	2.35
Бег 1000 м (сек.)	юноши	4.50	5.20	5.50	5.50	6.00	6.20						
	девушки	5.45	6.10	6.20	6.00	6.20	6.30						
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	юноши	20	17	15	17	15	10	15	10	8	10	8	6
	девушки	17	15	12	15	10	8	10	8	6	8	6	4
Прыжок в длину с места (см.)	юноши	175	160	155	170	155	145	165	150	140	155	145	135
	девушки	180	165	155	170	155	145	160	145	135	150	140	130
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	юноши	8	6	3	7	5	2	6	4	2	5	3	1
Подтягивание в висе с упором ног (раз)	девушки	10	7	5	10	7	5	8	6	5	7	5	4

Дополнительные условия:

1. Спортивное звание «Мастер спорта международного класса Донецкой Народной Республик» присваивается с 17 лет.

2. Звание «Мастер спорта Донецкой Народной Республики» присваивается:

- на республиканских соревнованиях при условии проведения 3 боев и участия спортсменов не менее 2-х стран с уровнем спортивного мастерства боксеров региональной, федеральной (для России), национальной сборной (мужчины, женщины);

- на всероссийских соревнованиях, при условии проведения не менее 2-х боев;

- на международных турнирах класса «А» при условии участия сборных команд не менее чем из 5-ти стран и проведения не менее 3-х боев;

- на чемпионатах мира и Европы при условии участия 8 спортсменов в весовой категории.

3. Спортивное звание «Мастер спорта Донецкой Народной Республики»" присваивается с 16 лет.

4. Звание «Кандидат в мастера спорта Донецкой Народной Республики» присваивается:

- на республиканских соревнованиях при условии участия не менее 2-х стран или республик и получения не менее 2-х побед;

- на всероссийских соревнованиях при условии проведения не менее 2-х боев;

- на международных соревнованиях при условии участия не менее 3-х стран и проведения не менее 2 боев.

5. Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта Донецкой Народной Республики» присваивается с 14 лет.

6. III спортивный разряд и I, II, III юношеские разряды присваиваются при условии выполнения контрольных нормативов ОФП, в которых нужно набрать 16 баллов в пяти упражнениях по выбору (таблица).