



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казакская академия спорта и туризма
К.К. Закирьянов
« 16 » 06 2026 ж.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
Бокс

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ											ЖЕНЩИНЫ										
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
1	Демонстрация техники бокса в имитационных упражнениях «бой с тенью»	20	18	15	13	10	9	8	7	5	3	ниже 3 балл	20	18	15	13	10	9	8	7	5	3	ниже 3 балл
2	Демонстрация техники бокса с партнёром по заданию: «условный бой»	15	14	13	12	10	8	6	5	3	1	ниже 1 балл	15	14	13	12	10	8	6	5	3	1	ниже 1 балл
3	Определение специальной подготовленности боксера: «вольный бой»	15	13	12	11	10	8	6	3	2	1	ниже 1 балл	15	13	12	11	10	8	6	3	2	1	ниже 1 балл

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. **Грубые ошибки:**

- а) передвижения в стойках с потерей равновесия и падений;
- б) потеря равновесия и координации при выполнении ударов и защит;

Значительные ошибки:

- а) нарушение динамики передвижения, баланса и запинаний при выполнении ударов и защит;
- б) удары незакрытым кулаком и поднятой головой при выполнении ударов и защит;

Незначительные ошибки:

- а) незначительные нарушения пространственно-временных характеристик в передвижениях, ударах и защитах;
- б) нарушения в экипировке по правилам вида спорта

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Касымханов Б.А.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казахская академия спорта и
туризма
К.К.Закирьянов
«16» 16 2026 ж.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Бокс

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Бег 100 м	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3
2	Прыжки с места в длину (м)	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
3	Подтягивание (к-во раз)/Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол. раз в мин.) жен.	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
4	Бег 1000 м (мин.) муж. Бег 500 м (мин.) жен.	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.30	4.35	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики иВЕ

Касымханов Б.А



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО

Казахская академия спорта и
туризма

К.К.Закирьянов

« 16 » 06 2026 ж.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (для сокращенный формы обучения)
Бокс

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
		20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Демонстрация техники бокса в имитационных упражнениях «бой с тенью»	10	9	8	3	ниже 3балл	10	9	8	3	ниже 3балл
2	Демонстрация техники бокса с партнёром по заданию: «условный бой»	5	3	8	1	ниже 1балл	5	3	8	1	ниже 1балл
3	Определение специальной подготовленности боксера: «вольный бой»	5	3	8	1	ниже 1балл	5	3	8	1	ниже 1балл

ПРИМЕЧАНИЕ: 1 Грубые ошибки:

а) боевые приемы выполнены с потерей равновесия, чрезмерной амплитудой и нарушениями характеристик ударных и защитных действий: (провалы, падения, пропуски очевидных ударов, опасные движения головой);

б) боевые приемы выполнены с грубыми нарушениями правил бокса: (удары ниже пояса, броски, опасные движения головой и ногами).

Значительные ошибки:

а) чрезмерная амплитуда в защитных и ударных действиях с потерей необходимой дистанции: (с запаздыванием, удержанием и толканием партнера).

б) боевые приемы выполнены не эффективно: (на фоне усталости с потерей координации и пропусками ударов в поединке).

Незначительные ошибки:

а) упражнения выполнены с незначительными нарушениями характеристик ударных действий (постановка кулака, потеря ударной дистанции);

б) упражнения выполнены с незначительными нарушениями правил: (замечания за неправильные удары).

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Касымханов Б.А.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казakhская академия спорта и туризма
К.К. Закирьянов
«16» 06 2026г.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
Тяжелая атлетика – (Армрестлингу, Пауэрлифтингу, Бодибилдингу, Гиревому спорту)

№	УПРАЖНЕНИЯ	Весовая категория	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
			50	45	40	35	30	25	20	15	10	0	50		40		30				10	0
			50	45	40	35	30	25	20	15	10	0	50		40		30				10	0
1	Приседания со штангой	55	60	57	55	52	50	48	45	42	40	ниже 35	60	58	55	53	50	48	45	42	40	ниже 35
		60	65	62	60	58	55	52	50	48	45	ниже 40	65	62	60	58	55	52	50	48	45	ниже 40
		66	70	68	65	62	60	58	55	52	50	ниже 45	70	68	65	62	60	58	55	52	50	ниже 45
		70	75	72	70	68	65	62	60	58	55	ниже 50	75	72	70	68	65	60	58	55	52	ниже 50
		80	80	78	75	72	70	68	65	62	60	ниже 55	80	78	75	72	70	68	65	62	60	ниже 55
2	Жим лежа со штангой	90 и выше	90	85	80	78	75	72	70	68	65	ниже 60	90	85	80	78	75	70	68	65	62	ниже 60
		55	45	42	40	38	35	32	30	28	25	ниже 20	45	42	40	38	35	32	30	28	25	ниже 20
		60	50	48	45	42	40	38	35	32	30	ниже 25	50	48	45	42	40	38	35	32	30	ниже 25
		66	55	52	50	48	45	42	40	38	35	ниже 30	55	52	50	48	45	42	40	38	35	ниже 30
		70	60	57	55	52	50	48	45	42	40	ниже 35	60	57	55	52	50	48	45	42	40	ниже 35
3	Становая тяга со штангой	80	65	62	60	58	55	52	50	48	45	ниже 40	65	62	60	58	55	52	50	48	45	ниже 40
		90 и выше	70	68	65	62	60	58	55	52	50	ниже 45	70	68	65	62	60	58	55	52	50	ниже 45
		55	80	78	75	72	70	68	65	62	60	ниже 55	80	78	75	72	70	68	65	62	60	ниже 55
		60	85	82	80	78	75	72	70	68	65	ниже 60	85	82	80	78	75	72	70	68	65	ниже 60
		66	90	88	85	82	80	78	75	72	70	ниже 65	90	88	85	82	80	78	75	72	70	ниже 65
		70	95	92	90	88	85	82	80	78	75	ниже 70	95	92	90	88	85	82	80	78	75	ниже 70
		80	100	98	95	90	88	85	82	80	78	ниже 75	100	98	95	90	88	85	82	80	78	ниже 75
		90 и выше	110	107	105	102	100	98	95	92	90	ниже 80	110	107	105	102	100	98	95	92	90	ниже 80

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики и ВЕ

Б.А. Касымханов

Касымханов Б.А.



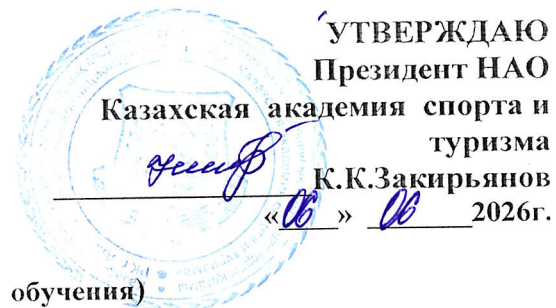
УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО
Казахская академия спорта и
туризма
К.К.Закирьянов
«06» 06 2026г.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Тяжелая атлетика – (Армрестлингу, Пауэрлифтингу, Бодибилдингу, Гиревому спорту)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ										
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	
1	Бег 100 м	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3	
2	Прыжки с места в длину (м)	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	
3	Подтягивание (к-во раз)/Подъём туловища из положения лёжа на спине (кол. раз в мин.) жен.	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	
	Отжимание в упоре лежа Прим.: 90+ кг альт. упр.	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
4	Бег 1000 м (мин.) муж. Бег 500 м (мин.) жен.	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.30	4.35	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10	

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики ИВЕ

Касымханов Б.А.



УТВЕРЖДАЮ
Президент НАО

Казахская академия спорта и
туризма

К.К.Закирьянов

« 06 » 06 2026г.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (для сокращенный формы обучения)
Тяжелая атлетика – (Армрестлингу, Пауэрлифтингу, Бодибилдингу, Гиревому спорту)

№	УПРАЖНЕНИЯ	Весовая категория	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
			20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1	Приседания со штангой	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг	30 кг	25 кг	20 кг	10 кг	ниже 10 кг
		60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг	35 кг	30 кг	25 кг	15 кг	ниже 15 кг
		66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг	40 кг	35 кг	30 кг	20 кг	ниже 20 кг
		70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	ниже 60 кг	28 кг	28 кг	35 кг	25 кг	ниже 25 кг
		80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг	40 кг	40 кг	38 кг	30 кг	ниже 30кг
		90 и выше	90 кг 0	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг	45 кг	45 кг	40 кг	35 кг	ниже 35 кг
2	Жим лежа со штангой	55	45 кг	40 кг	35 кг	30 кг	ниже 30 кг	25 кг	20 кг	15 кг	10 кг	ниже 10 кг
		60	50 кг	45 кг	40 кг	35 кг	ниже 35 кг	20 кг	15 кг	10 кг	5 кг	ниже 5 кг
		66	55 кг	50 кг	45 кг	40 кг	ниже 40 кг	25 кг	15кг	10 кг	5 кг	ниже 5 кг
		70	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг	20 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг
		80	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг	25 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг
		90 и выше	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг	35 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг
3	Становая тяга со штангой	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
		60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
		66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг
		70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг
		80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг
		90 и выше	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг

Председатель предметной комиссии
кафедры бокса, т/ атлетики иВЕ

Касымханов Б.А.