

## Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа г. Валуйки» Белгородской области

Принято на заседании  
Методического совета  
УФК и С администрации  
Валуйского ГО  
«23» марта 2021 г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МБУ «СШ г. Валуйки»  
Пучкова Н.В./  
«23» марта 2021 г.



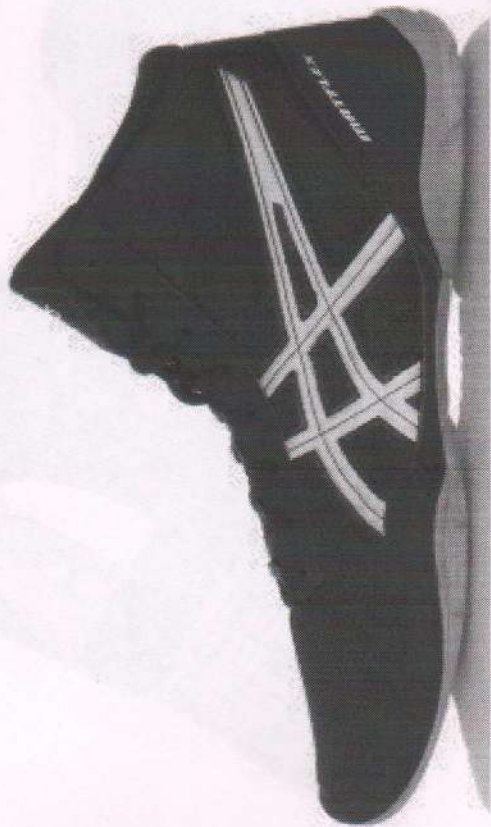
## Методическая разработка

Тема: «Правила по экипировке для  
соревнований по боксу».

Автор:  
Тренер по боксу  
Бугров Н.В.

**Экипировка боксёра**, который участвует на соревнованиях, состоит из нескольких основных элементов — это обувь, боксёрские трусы и майка, экипировки личной защиты (бинты, бандаж, капа и шлем), боксёрские перчатки.

### Обувь.



**Боксёрки** — это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты спортсмена от травм (вывихов и растяжений) в голеностопном суставе. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.

### Форма.



**Боксёрская форма** в любительском боксе — это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы имеют размеры, совпадающие с размерами одежды от XS (самый маленький, детский размер) до XXXL. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. На профессиональных соревнованиях спортсмены выступают с обнажённым торсом, поэтому боксёрской формой у них являются только трусы. Главной особенностью боксёрской майки является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не падают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Чтобы боксёрские трусы не стесняли движений, часто их делают с разрезами по бокам. Основным материалом для боксёрских маек и трусов — синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и прохлады в жаркую погоду.

### Боксёрские перчатки.



**Боксёрские перчатки** – вид боксёрской экипировки, служащий для защиты рук спортсмена во время тренировок и поединков. Боксёрские перчатки различают по материалу, из которого они произведены, кожа или заменитель кожи. Также боксёрские перчатки различают по весу – строго в унциях. Минимальный вес применяемых в настоящее время боксёрских перчаток – 4 унций. Эти перчатки используются детьми в тренировочном процессе. Максимальный вес может достигать 22 унций, что составляет порядка 0,624 кг. Их применяют преимущественно боксёры супертяжелой весовой категории для тренировок и спаррингов. Нормальный вес боксёрских перчаток для соревнований среди любителей 10 унций. Профессионалы используют в своих боях перчатки от 6 до 12 унций, в зависимости от ранга боя и массы боксёров. В любительском боксе для соревнований применяют особые перчатки: кожаные либо красного либо синего цвета с выраженным белым пятном для упрощения подсчёта очков судьями. Также перчатки для боксёров

любителей делают максимально безопасными. По требованиям AIBA рука в них не сжимается в кулак, что сокращает энергию от удара в несколько раз, позволяет уменьшить травмированность боксёра.

### Бинты.



**Боксёрские бинты** предназначены для защиты кистей рук боксёра от серьёзных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесении ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определённом положении и придавая им более удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток.

### Капа.



**Капа** – приспособление из гибкой пластмассы, надеваемое на зубы с целью защиты от спортивных травм. Капы могут предотвратить такие серьёзные травмы, как сотрясение мозга, внутримозговые кровоизлияния, травмы с потерей сознания, переломы челюсти и повреждения шеи, благодаря тому, что исключают ситуацию, в которых нижняя челюсть с силой вгоняется в верхнюю. Капы отодвигают мягкие ткани полости рта от зубов, предотвращают рваные раны и ушибы губ и щёк. В настоящее время капы являются обязательным элементом во время тренировок и соревнований.

### Шлем.



С 1986 года правилами соревнований в любительском боксе введено, обязательное использование шлема на соревнованиях. **Шлем** – служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксёра во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, рассечений и сотрясений головного мозга. Существуют несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты – открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей – мягкие кольца в области ушей, с твёрдым верхом – защищает макушку головы, с закрытым подбородком и щеками – для лучшей защиты челюсти и носа от боковых ударов. На соревнованиях используют только открытые шлемы.

### Бандаж.



**Бандаж** предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобства боксёру и сковывать его движения во время тренировок или состязания. Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей. Верх бандажа для защиты паха изготавливается из натуральной или искусственной кожи.

### **Правила по экипировке для соревнований.**

## **ПРАВИЛО 1. БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ**

1.1. На соревнованиях выше областного масштаба, спортсмены должны боксировать в перчатках, разрешенные Федерацией бокса России.

1.2. Боксеры должны использовать для соревнований красные или синие перчатки - по цвету его угла на ринге.

1.3. На всех соревнованиях перчатки должны быть представлены Организационным комитетом и утверждены ТД (Супервайзером). Боксерам не разрешается надевать свои собственные перчатки.

1.4. Боксеры должны надеть перчатки перед выходом на ринг.

1.5. Перчатки должны быть сняты сразу после завершения боя и до объявления результата.

1.6. Мягкая подбивка не должна быть смещена или нарушена.

1.7. Допускается использование только чистых перчаток, находящихся в пригодном состоянии.

1.7.1. Все перчатки должны быть очищены 10%-ным раствором гипохлорита натрия при повторном использовании.

## **1.8. Спецификации.**

1.8.1. Для соревнований по боксу среди мужчин:

1.8.1.1. Перчатки весом десять унций используются с категории первого наилегчайшего веса (46 - 49 кг) до категории первого полусреднего веса (64 кг).

1.8.1.2. Перчатки весом двенадцать унций используются с категории полусреднего веса (69 кг) до категории супертяжелого веса (+91 кг).

1.8.2. Во всех остальных соревнованиях по боксу используются перчатки весом десять унций.

1.8.3. Перчатки должны весить 284 грамма (10 унций) и 340 граммов (12 унций) с допуском 5%, при этом вес кожаной части должен составлять не более половины, а вес мягкой подбивки - не менее половины от их общего веса с допуском +/- 5%.

1.8.4. По своему размеру перчатки должны отвечать критериям, приведенным на рисунке ниже.

1.8.5. На всех соревнованиях по боксу должны использоваться только перчатки с застежкой типа Velcro. Застежки на манжете перчатки должны быть обмотаны лейкопластырем максимум в один слой, чтобы противник не получил травму.

1.8.6. Кожаная часть боксерских перчаток должна быть из кожи высокого качества, а именно: воловьей кожа, кожа класса А, другая кожа эквивалентного качества.

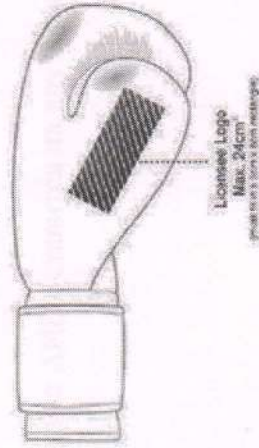
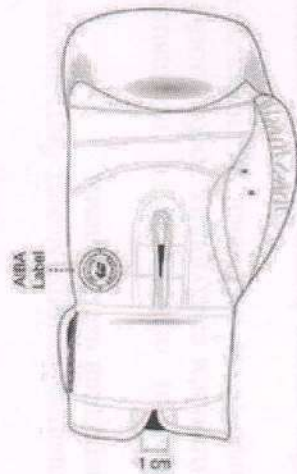
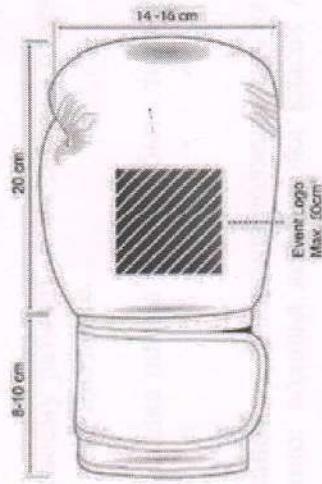
1.8.7. Большой палец должен быть зафиксирован на основной части боксерских перчаток верхней частью и с максимальным зазором десять мм.

1.8.8. Название турнира может быть нанесено площадью не более 50 см на верхней части каждой перчатки:

1.8.9. Логотип официального поставщика может быть нанесен площадью не более 24 см<sup>2</sup> на большом пальце каждой перчатки.

1.8.10. Любая другая форма рекламы запрещена, в частности, логотип, дизайнерская марка, графика, название производителя и т.п.

1.8.11. Логотип АИБА ставится на внутренней части перчатки.



## ПРАВИЛО 2. ШЛЕМЫ

2.1. На соревнованиях по боксу профессионального уровня, среди мужчин использование шлемов не разрешено.

2.1.1. Тренерам разрешено наносить предохраняющее от порезов средство "Cavilon" всем боксерам перед соревнованиями, на которых шлемы не используются. Средство наносится на любую область лица боксера.

2.2. Для всех других соревнованиях по боксу среди женщин, юниоров, девушек, юношей и -девушек разных возрастов использование шлемов обязательно.

2.3. На всех соревнованиях по боксу боксеры обязаны использовать шлемы, разрешенные Федерацией бокса России.

2.4. Боксеры должны носить шлемы в соответствии с цветом угла - синий или красный.

2.5. На всех соревнованиях шлемы должны обеспечиваться Оргкомитетом по согласованию с ТД (Супервайзером). Боксерам не разрешается надевать свой шлемы.

2.6. Боксер должен надеть шлем, выйдя на ринг.

2.7. Шлем должен быть снят сразу после того, как бой закончен, и до того, как будет объявлен результат.

2.8. Все шлемы должны быть очищены 10%-ным раствором гипохлорита натрия при повторном использовании.

2.9. На всех соревнованиях, где не используются шлемы, боксеры с длинными волосами должны надевать шапочку или сетку. Секунданты должны следить за тем, чтобы волосы были в порядке.

2.10. Спецификации.

2.10.1. Шлем должен весить максимум 450 грамм (примерно 16 унций).

2.10.2. Шлем на соревнованиях разрешен в 3 обязательных размерах (S = Small, M = Medium, L = Large).

2.10.3. На всех официальных всероссийских соревнованиях, включенных в ЕКП Минспорта Российской Федерации, боксеры должны пользоваться только шлемами с застежками типа Velcro.

2.10.4. По своему размеру шлем должен отвечать критериям, приведенным на рисунке ниже.

2.10.5. Подкладка шлема должна быть толщиной минимум 2 - 3 см.

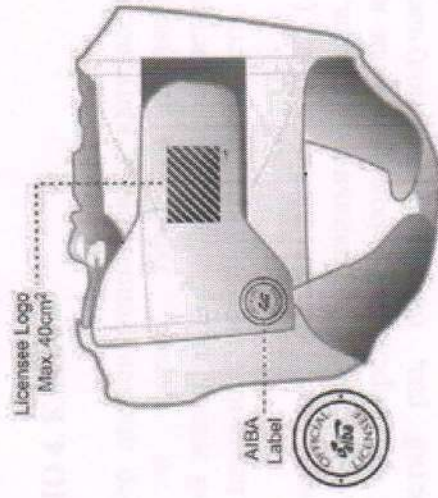
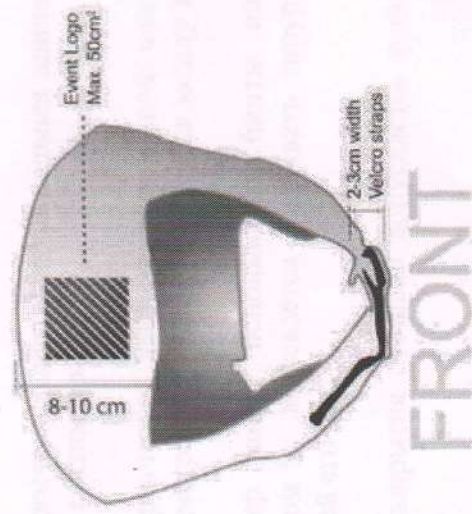
2.10.6. Кожаная часть шлемов должна быть из кожи высокого качества, а именно: воловья кожа, кожа класса А, другая кожа эквивалентного качества.

2.10.7. Название турнира может быть нанесено площадью не более 50 см<sup>2</sup> в передней части шлема.

2.10.8. Логотип официального поставщика может быть нанесен с соблюдением следующих требований по размещению и размерам: не более 40 см<sup>2</sup> на задней части каждого шлема.

2.10.9. Любая другая форма рекламы запрещена, в частности, логотип, дизайнерская марка, графика, название производителя и т.п.

2.10.10. Логотип АИБА ставится на внутренней части шлема.



### ПРАВИЛО 3. БИНТЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БИНТОВАНИЕ

#### 3.1. Использование любительских бинтов.

3.1.1. На всех соревнованиях выше областного масштаба, спортсмены должны использовать бинты, разрешенные Федерацией бокса России.

3.1.2. Бинты наматываются в раздевалке в присутствии судей при участниках.

3.1.3. Бинты каждого боксера проверяет и маркирует судья при участниках.

### 3.2. Спецификация.

3.2.1. Бинты должны быть длиной 2,5 - 4,5 м и шириной 5,7 см.

3.2.2. Бинты выполняются из эластичного хлопкового материала с застежкой Velcro.

### 3.3. Использование профессиональных бинтов (марли).

3.3.1. На чемпионатах России среди мужчин при бинтовании кистей рук могут использоваться профессиональные бинты (марли) соответствующие пункту ниже (3.3.3), если это определено Положением о соревнованиях.

3.3.2. Бинты (марля) предоставляются организаторами соревнований соответствующего качества, разрешенные Федерацией бокса России. Бинты накладываются в раздевалке в присутствии судей при участниках, которые их подписывают, подтверждая правильность их наложения.

### 3.3.3. Спецификация.

3.3.3.1. Бинты (марля) на каждую руку накладываются следующим образом:

3.3.3.1.1. Марля: лента максимальной длиной пятнадцать (15) метров и шириной пять (5) сантиметров может быть использована для бинтования кисти, и дополнительные пять (5) метров ленты шириной в десять (10) сантиметров могут использоваться для бинтования суставов кисти.

3.3.3.1.2. Хирургическая лента: максимальная длина пять (5) метров и ширина 2,5 сантиметра.

3.3.3.1.3. Хирургическая лента максимальной шириной не более пяти (5) миллиметров может накладываться между пальцев.

3.3.3.1.4. Боксер может использовать бинты по своему усмотрению, при этом не допускается покрывать хирургической лентой суставы кистей его рук.

3.3.3.1.5. Для покрытия суставов допускается использовать марлевые прокладки.

3.3.3.1.6. Запрещается использовать какие-либо вещества на бинтах.

## ПРАВИЛО 4. КАПЫ

4.1. Боксер должен использовать капу во всех боях. Капа подгоняется по форме зубов и является предметом индивидуальной экипировки боксера. Запрещается использование капы красного цвета или частично красного цвета.

4.2. Намеренное выплевывание капы (назубника), не являющиеся следствием правильного удара, приведет к обязательному предупреждению боксера. Если капа выпадает у боксера в третий раз, то он также получает обязательное предупреждение.

4.3. Если у боксера выпала капа, рефери должен отвести его в его угол и проследить, чтобы капа была вымыта секундантом и возвращена боксеру. В этот момент секунданту не разрешается разговаривать с боксером.

## ПРАВИЛО 5. ЗАЩИТНАЯ РАКОВИНА/БАНДАЖ

5.1. Во всех боях участники мужского пола должны носить защитную паховую раковину, а также дополнительно они могут

иметь защитный бандаж. Защитная раковина не должна выступать за линию пояса.

5.2. Женщины-боксеры обязаны носить защитные паховый и грудной протекторы. Защита женской груди должна быть сконструирована таким образом, чтобы предохранять мягкую, выступающую часть груди. Грудная защита не должна закрывать грудную кость. Левая и правая части защиты соединяются тонкой материей. Для поддержания грудной защиты допускается использование бюстгальтерных бретелек. Грудная защита не должна иметь металлических частей, за исключением замков на спине боксера.

## **ПРАВИЛО 6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ УНИФОРМА**

### **6.1. Боксерская униформа**

6.1.1. Участники должны боксировать в легкой обуви без шипов и каблучков, в носках не выше колена, в боксерских трусах, имеющих не менее трех резинок в поясе, и в майке, закрывающей грудь и спину.

6.1.2. На соревнованиях выше областного масштаба боксеры обязаны выступать в красном или синем шлеме, красной или синей майке и трусах, в зависимости от цвета их угла. Трусы не должны быть короче середины бедра, не могут закрывать колено и не должны быть выше линии пояса. Линия пояса - это воображаемая линия от пупа до верхней части бедер, она не должна находиться на пупе. Цвета формы: красный - пантон 185; 199, 485; синий - пантон 286, 293, 661.

6.1.3. Если майка и трусы (юбка) одного цвета, необходимо четко обозначить линию пояса при помощи эластичного пояса белой расцветки шириной 6 - 10 см (линия пояса - воображаемая линия, проведенная от пупа до верхней части бедер).

6.1.4. Женщины-боксеры обязаны носить в зависимости от цвета угла ринга майку синего или красного цвета, трусы (шорты)

или юбку (по выбору) не выше 2/3 бедра и не ниже колена, футболку с коротким рукавом под защитным жилетом, плотно подогнанный бюстгальтер, не влияющий на способность боксировать. Сетки для волос, резинки или прочие вспомогательные элементы могут использоваться для крепления волос под шлемом. Запрещаются заколки или любые детали из металла, пластмассы, дерева или любого другого твердого материала.

6.1.5. Боксерам запрещается использовать на майках фиксирующие ленты, лейкопластыри.

### **6.2. Спецификация маек и шорт/юбок:**

#### **6.2.1. Национальный флаг:**

6.2.1.1. Разрешено нанесение флага национальной федерации один раз на майке и один раз на шортах и (или) юбке.

6.2.1.2. Флаг не должен содержать название производителя, рекламу, элементы дизайна спонсора и т.п.

6.2.1.3. Флаг может быть нанесен, наклеен или вышит как эмблема.

6.2.1.4. Нет никаких ограничений по форме флага, но при этом он должен быть размещен:

6.2.1.4.1. На майке площадью не более 50 см<sup>2</sup> спереди на уровне и со стороны сердца.

6.2.1.4.2. На шортах и (или) юбке площадью не более 50 см<sup>2</sup> спереди на левой ноге.

#### **6.2.2. Логотип производителя:**

6.2.2.1. Наименование производителя может быть нанесено, наклеено или вышито на майке и не должно накладываться на

другие элементы, идентифицирующие национальную федерацию (например, флаг). Должны соблюдаться следующие требования по количеству, размещению и размерам:

6.2.2.1.1. На майке размещение идентификационного логотипа разрешено один раз спереди на майке на уровне груди справа и площадью не более  $30 \text{ см}^2$ .

6.2.2.1.2. На шортах и (или) юбке размещение идентификационного логотипа разрешено один раз спереди на правой ноге и площадью не более  $30 \text{ см}^2$ .

6.2.3. Аббревиатура НОК национальной федерации

6.2.3.1. Размещение аббревиатуры НОК национальной федерации разрешено один раз сзади на майке.

6.2.3.2. Буквы, используемые в аббревиатуре НОК национальной федерации, по высоте не должны превышать  $10 \text{ см}$ .

6.2.3.3. Буквы, используемые в аббревиатуре НОК национальной федерации, должны контрастировать по цвету с майкой. Для большей ясности, они могут быть нанесены на подкладку нейтрального цвета или обведены контуром.

6.2.3.4. Аббревиатура НОК национальной федерации не должна накладываться на другие элементы идентификации боксера (например, имя боксера).

6.2.4. Имя боксера:

6.2.4.1. Каждый спортсмен может быть идентифицирован по фамилии или прозвищу сзади на майке. Имя должно быть как в паспорте.

6.2.4.2. Имя должно быть в верхней части сзади на майке между лопаток. Буквы имени не должны превышать  $5 \text{ см}$  в высоту и  $20 \text{ см}$  в длину.

6.2.4.3. Буквы имени должны контрастировать по цвету с майкой. Для большей ясности, оно может быть нанесено на подкладку нейтрального цвета или обведено контуром.

6.2.4.4. Имя не должно содержать название производителя, рекламу спонсора, элементы дизайна или иные элементы.

6.2.5. Реклама спонсоров национальной федерации:

6.2.5.1. Все формы рекламы спонсоров или третьей стороны, политические, религиозные или персональные заявления или другой запрещенный класс (алкоголь, табак, казино, азартные игры, ставки) запрещены на всех элементах внутри арены.

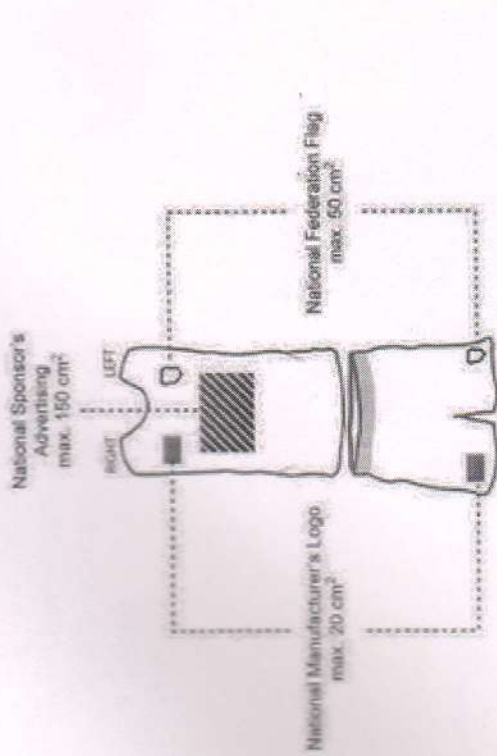
6.2.5.2. Реклама спонсора национальной федерации может быть нанесена, наклеена или вышита на майке и не должна накладываться на другие элементы, идентификации национальной федерации (например, флаг). Должны соблюдаться следующие требования по количеству, размещению и размерам:

6.2.5.2.1. На майке размещение рекламы спонсора разрешено один раз спереди на майке ниже уровня груди площадью не более  $150 \text{ см}^2$ .

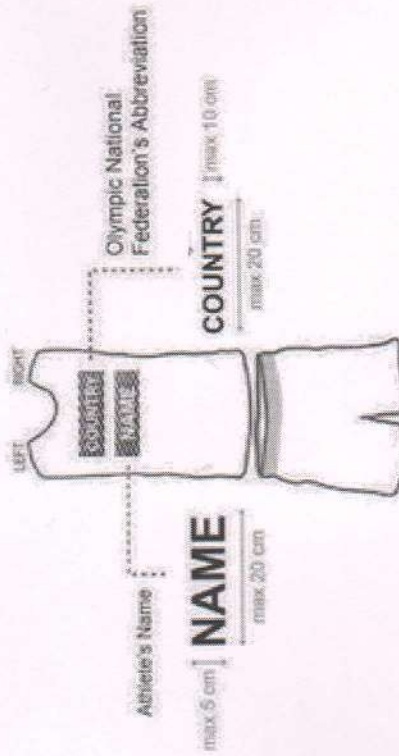
6.3. Одежда официальных лиц (рефери и боковые судьи).

6.3.1. Рефери и боковые судьи должны носить черные брюки, черный ремень, белую рубашку с коротким или длинным рукавом, черные легкие спортивные туфли или ботинки без каблучков, черные носки, черный галстук-бабочку, но в жарких условиях от этого требования разрешается отступить с согласия ТД (Супервайзера). Боковые судьи с разрешения ТД (Супервайзера) могут надевать пиджак.

6.3.2. Во время обслуживания боя рефери могут использовать хирургические перчатки.



FRONT



BACK