Приложение 7

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 9 раз) |
| Жим штанги лежа  (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг  сильнейшей рукой (не менее 8 м)  слабейшей рукой (не менее 6 м) |