Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа  (весом не менее 50% от веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |