Приложение 6

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 учебно-тренировочном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг сильнейшей рукой (не менее 6,5 м) слабейшей рукой (не менее 5 м) |