Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 13 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 12 раз) |
| Жим штанги лежа  (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |