

## **Контрольные нормативы и зачетные требования по виду спорта «БОКС»**

### **Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в группы 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 (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

### **Контрольные нормативы для зачисления на этап спортивной специализации 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) Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

### **Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап в группы совершенствования спортивного мастерства 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) Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз) Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта