**Федеральные государственные требования**

**Вид спорта «Бокс»**

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы*

**начальной подготовки с 10 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Развиваемое физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 4,5 с) | |
| Бег 100 м (не более 16,0 с) | |
| 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) | |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) | |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с) | |
| Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) | |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг | |