

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта бокс**

(Федеральный стандарт спортивный подготовки по виду спорта бокс,
утверждён приказом Минспорта России от 20.03.2013 № 123)

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 лёжа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (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)