

НОРМАТИВЫ
 физической подготовленности
 для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года
 обучения на отделение бокса

№ п./п.	Физические способности Тесты	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Баллы						
1.	Скоростные способности						
	Бег 30 м. (с.)	5,5	5,8	6	5,6	6	6,2
2.	Координационные способности						
	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 60 с. (кол-во раз)	35	30	25	35	30	25
3.	Скоростно-силовые способности						
	Прыжок в длину с места (см.)	170	160	150	160	150	145
	Бросок набивного мяча 3 кг. (не менее 4м)	4	3	2	3	2,5	2
4.	Силовые способности						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	10	20	10	5
	Подтягивания на перекладине	5	4	3	4	3	2
	Подъем ног к перекладине	5	4	3	4	3	2
5.	Выносливость						
	Бег 3000м	15,50	15,70	16,00	15,00	16,15	16,30

НОРМАТИВЫ
 физической и технической подготовленности
 для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2-го года обучения
 на отделение бокса

№ п./п.	Физические способности	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
I. Физическая подготовленность							
	Баллы						
1.	Скоростные способности						
	Бег 30 м. (с.)	5,4	5,6	5,8	5,5	5,8	6
2.	Координационные способности						
	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 60 с. (кол-во раз)	40	35	30	40	35	30
3.	Скоростно-силовые способности						

	Прыжок в длину с места (см.)	175	170	165	170	165	160
	Бросок набивного мяча 3 кг. (не менее 4м)	6	5	4	4	3,5	3
4.	Силовые способности						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	15	25	20	10
	Подтягивания на перекладине	6	5	4	5	4	3
	Подъем ног к перекладине	6	5	4	5	4	3
5.	Выносливость						
	Бег 3000м	15,0 0	15,30	16,0 0	16,00	16,15	16,30