**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления группы начальной подготовки**

**по дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс»**

**Минимальный возраст для зачисления – 10 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое   физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 14 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на  высокой перекладине  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на полу  (не менее 15 раз в течение 30 с) |
| Выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 1,2 м) |