**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) |