Республиканское государственное бюджетное учреждение

«Спортивная школа по боксу»

(РГБУ «СШ по боксу»)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**для зачисления в группы на этапе**

**совершенствования спортивного мастерства**

*(Федеральный стандарт подготовки по виду спорта «Бокс»,*

*утвержденный приказом Минспорта РФ от 16.04.2018 №348)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | Скорость | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Бег 100 м (не более 15,4 с) |
|  | Выносливость | Бег 3 000 м (не более 13 мин 36 с) |
|  | Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 9 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 9 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)  |
|  | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 43 раз)  |
|  | Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг сильнейшей рукой (не менее 8 м) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг слабейшей рукой (не менее 6 м) |
| 1. 6.
 | Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта (КМС) |