

Нормативы индивидуального отбора и критерии конкурсного отбора по программе спортивной подготовки и этапам спортивной подготовки по боксу.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
(Приложение № 5 к ФССП по боксу)**

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

(Приложение № 6 к ФССП по боксу)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабой рукой не менее 5 м)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки 2-го и 3-го годов подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	2-ой год	3-ий год
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Бег 100 м (не более 16 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 7 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабойшей рукой не менее 4 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,2 м, слабойшей рукой не менее 4,2 м)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-3 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	2-ой год	3-ий год
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)	Бег 100 м (не более 15,7 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 45 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 50 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,7 м, слабейшей рукой не менее 5,2 м)