

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта бокс

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

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Выносливость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
		Бег 100 м (не более 15,8 с)
		Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Скоростно-силовые качества	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
Сила	Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
		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)