

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта бокс

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота

Бег на 30 м (не более 5,0 с)

Бег 100 м (не более 15,4 с)

Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с)

Выносливость

Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)

Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)

Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг

Силовая выносливость

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (не менее 190 см)

Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабойшей рукой не менее 6 м)

Спортивный разряд

Кандидат в мастера спорта

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта бокс