**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс"**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **юноши** | **девушки** |
| Быстрота | Бег на 20 м.  (не более 4,5 с) | Бег на 20 м.  (не более 4,7 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 11,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) |
| Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 24 см) |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **юноши** | **девушки** |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 4,0 с) | Бег на 20 м (не более 4,3 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не  менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не  менее 160 см) |
| Прыжок вверх с места со  взмахом руками (не менее 35 см) | Прыжок вверх с места со  взмахом руками (не менее 30 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с. на 28 м.  (не менее 183 м) | Челночный бег 40 с. на 28 м.  (не менее 168 м) |
| Бег на 600 м. (не более 2 мин. 05 с) | Бег на 600 м. (не более 2 мин. 22 с) |
| Техническое мастерство | Круговой комплекс (не более 37.9 с) | Круговой комплекс (не более 38.4 с) |