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

Отделение бокса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты |  | Баллы  |  |  |  |  |  | Примечание |  |
| 1 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 8 и выше | 6 - 7 | 3 - 5 | 1 - 2 | 0 |  | Любым хватом |  |  |
| 2 | Отжимание от пола (количество раз) | 35 и выше | 32 - 34 | 29 - 31 | 23 - 28 | 22 и ниже |  |  |  |  |
| 3 | Бег 60 м/сек. | 10,0 и выше | 10,1 - 10,5 | 10,6 - 11,2 | 11,3 - 11,9 | 12,0 и хуже |  |  |  |  |
| 4 | Бег 1000 м/мин. | 4.05 и выше | 4.06 - 4.20 | 4.21 - 4.35 | 4.36 - 4.50 | 4.51 и хуже |  |  |  |  |
| 5 | Поднимание туловища (количество раз) | 44 и выше | 41 - 43 | 38 - 40 | 34 - 39 | 33 и хуже |  |  |  |  |