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

Отделение бокса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты |  | Баллы | |  |  |  |  |  | |  |
| 5 | 4 | 3 | 2 |  | 1 |  |
| 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 30 м/сек. | 5,0 и выше | 5,05- 5,25 | 5,3 – 5,6 | 5,7 - 5,9 | 6.0 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 | Подъем туловища (количество раз за 30 сек.) | 32 и выше | 28 - 31 | 24 - 27 | 22- 26 | 21 и хуже | | |  |  | |

Проходной балл для зачисления в группу начальной подготовки: 8 баллов.