

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Нормативы		
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
Баллы		«3»	«4»	«5»
		мальчики		
1.	Бег 30 м	6,2 сек.	6,1 сек.	6,0 сек
2.	Бег 1000 м.	6 мин. 10 с.	6 мин. 05 сек.	6 мин.
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз	12 раз	14 раз
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 см.	+4 см.	+6 см.
4.	Челночный бег 3x10 м	9,6 сек.	9,4 сек.	9,2 сек.
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130 см.	135 см.	140 см.
6.	Метание мяча весом 150 г	19 м.	20 м.	21 м.
Минимальное количество баллов для зачисления - 18				