

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы отделения БОКС

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						ССМ	
		1		2		3		1		2		3			
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Скоростные качества	Бег 30 метров (сек.)	5,4		5,3		5,2		5,1		5,1		5,1			
	Бег 100 метров (сек.)													15,4	
Выносливость	Бег 400 метров (мин., сек.)	1,40	1,50	1,35	1,45	1,30	1,40								
	Бег 800 метров (мин., сек.)							3,00	3,20	2,50	3,10	2,40	3,00		
	Бег 1000 метров (мин., сек.)													3,40	4,20
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	6/у		6/у		6/у		6/у		6/у		6/у		9	
	Подъём ног из виса к перекладине (количество раз)							6/у		6/у		6/у		9	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	15	23	17	26	18	30	20	33	23	36	26	40	30
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	140	120	145	125	150	130	160	140	170	150	180	160	190	170
<i>Минимальный возраст для зачисления</i>		<i>10</i>		<i>11</i>		<i>12</i>		<i>12</i>		<i>13</i>		<i>14</i>		<i>15</i>	
<i>Минимальный уровень спортивной квалификации</i>										<i>юношеский разряд</i>		<i>спортивный разряд</i>		<i>КМС</i>	