**Вступительные нормативы вид спорта БОКС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **контрольные упражнения 10 лет/11-12 лет** | **единица измерения** | **норматив 10 лет/11-12 лет** |
| **юноши** | **девушки** |
| Бег на 30 м/60м | секунды | не более 6,2/10,9 | не более 6,4/11,3 |
| Бег 1000 м/1500м | минуты | не более 6,10/8,2 | не более 6,30/8,55 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее 10/13 | не менее 5/7 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее 0/3 | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | - | не менее 0/9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | сантиметры | не менее +2/+3 | не менее +3/+4 |
| Челночный бег 3х10 м | секунды | не более 9,6/9,0 | не более 9,9/10,4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | сантиметры | не менее 130/150 | не менее 120/135 |
| Метание мяча весом 150 г | метры | не менее 19/24 | не менее 13/16 |
| Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | метры | не менее 7 | не менее 6 |

**Вступительные нормативы вид спорта КИКБОКСИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **физическое качество** | **контрольные упражнения (тесты)** | **юноши** | **девушки** |
| Быстрота | Бег на 30 м | не более 5,6 с | не более 6,2 с |
| Координация | Челночный бег 3х10 | не более 16 с | не более 16 с |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе | 10 мин | 10 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине | не менее 5 раз | не менее 2 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 15 раз | не менее 13 раз |
| Подъем туловища в положении лежа | не менее 15 раз | не менее 13 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 120 см | не менее 110 см |