

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Спортивная школа «Олимп» проводит тестирование (**контрольные (вступительные) нормативы**) с целью выявления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

**Контрольные (вступительные) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «БОКС»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>3.1 Нормативы ОФП (возрастная группа 9-10 лет)</b>				
1.1	Бег 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
<b>3.2 Нормативы ОФП (возрастная группа 11-12 лет)</b>				
2.1	Бег 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3.3 Нормативы СФП				
3.1	И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			-	-