

Приложение № 2
 УТВЕРЖДЕНЫ
 приказом МБУДО ЛОСШ
 от 01.08.2023 № 45/3



ТЕСТЫ
 для зачисления на отделение бокса
 по программе «Бокс»

Контрольное упражнение	Возраст	
	10-12 лет	баллы
Бег на 30 м	5,5 с	0
	5,4 с	1
	5,2 с	2
Бег 100 м	16,7 с	0
	16 с	1
	15 с	2
Бег 3000 м	15 мин 30 с	0
	15 мин 00 с	1
	14 мин 40 с	2
Подтягивание на перекладине	5 раз	0
	6 раз	1
	8 раз	2
Поднос ног к перекладине	4 раз	0
	6 раз	1
	10 раз	2
Прыжок в длину с места	175 см	0
	180 см	1
	190 см	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32 раз	0
	35 раз	1
	40 раз	2
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)	5м/3 м	0
	6 м/4 м	1
	7 м/5 м	2
Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг	меньше собственного веса	0
	не менее веса собственного тела	2