Тесты общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СО -144 часа (спортивно-оздоровительная группа) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивным единоборствам «Бокс»

Виды тестов (упражнений)	Юноши	Девушки
Бег на 30 м	6,4 с – оценка «3» 6,2 с –оценка «4» 6,0 с и выше – оценка «5»	6,6 с – оценка «3» 6,4 с –оценка «4» 6,2 с и выше – оценка «5»
Челночный бег 3х10 м	15,0 с – «3», 14,5 с – «4», 14,0 с и выше – «5»	16,0 с– «3», 15,5 с – «4», 15,0 с и выше – «5»
Прыжок в длину с места	120 см – «3», 130 см – «4», 140 см и выше – «5»	115 см – «3», 125 см – «4», 135 см и выше – «5»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	6 раз – «3», 8 раз – «4», 10 раз и более – «5»	4 раза – «3», 6 раз – «4», 8 раз и более – «5»
Поднимание туловища из положения лежа, раз	8 раз – «3», 10 раз – «4», 10 раз и больше – «5»	6 раз – «3», 8 раз – «4», 10 раз и больше – «5»
Подтягивание на перекладине в висе – Ю. На низкой перекладине – Д.	Не менее 4 раз – «зачет»	Не менее 4 раз – «зачет»
Метание мяча весом 150 г	Не менее 10 м – «зачет»	Не менее 8 м – «зачет»
Бег 1000 м – М. Бег 800 м – Д.	Без учета времени – «зачет».	