

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ДО ВО «СДЮСШОР №33»



**Тесты для индивидуального отбора поступающих на обучение по  
дополнительным предпрофессиональным программам  
(мальчики и девочки 8-12лет).**

**Вид спорта «БОКС»**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			1(бал)	(2балла)	(3 балла)	1(бал)	2балла)	(3 балла)
1	Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16.0	10.0	9.0	16.0	10.2	9.8
2	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	100	120	130	80	100	120
3	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	10	15	17	6	7	10
4	Силовые	Подтягивание на высокой (М), низкой перекладине из вися лежа (Д), кол-во раз	2	3	4 и выше	2 и ниже	6	8и выше
5	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе, мин	8	10	12	6	8	10
6	Силовые	Подъем туловища лежа на спине (пресс), кол-во раз	12	15	20	8	10	12

**Зачисление в школу проводится в соответствии со списком-рейтингом  
(минимальный проходной балл – 6) на основании решения приемной комиссии.**