

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «тяжелая атлетика»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 2 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – КМС;
- на этапе высшего спортивного мастерства – МС.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Мужчины	Женщины	
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее		не менее		10
			160	145	215		215	180	
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 с	количество раз	не менее						15
			12	10					
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее		10
			12	9	18		24	20	
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз			не менее		не менее		20
					12	-		-	
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз			не менее		не менее		20
					-	18		18	
6.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее		не менее		10
			18	9	36		38	17	
7.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее		не менее		не менее		10
			12	8	16		18	14	
8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее						15
			1						
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке.	см			не менее		не менее		10

	Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп			2	3		5	
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа рывок со штангой – 10 баллов толчок со штангой – 10 баллов приседания со штангой (прыжки со штангой) – 10 баллов						30

И.П. – исходное положение