

**Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика**

**Комплекс контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки**

*Для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 5.0	Не более 5.0	Более 5.0
	Бег 60 м (сек.)	Менее 8.0	Не более 8.0	Более 8.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (см)	Более 64	Не менее 64	Менее 64
	Прыжок вверх с разбега (см)	Более 128	Не менее 128	Менее 128
	Прыжок в длину с места (см)	Более 252	Не менее 252	Менее 252
	Прыжок в длину с разбега (см)	Более 460	Не менее 460	Менее 460
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Прыжок в длину с места (см)	Более 120	Не менее 120	Менее 120

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 11 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки  
второго года*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>	<b>0 баллов</b>
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 5.0	Не более 5.0	Более 5.0
	Бег 60 м (сек.)	Менее 8.0	Не более 8.0	Более 8.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (см)	Более 64	Не менее 64	Менее 64
	Прыжок вверх с разбега (см)	Более 128	Не менее 128	Менее 128
	Прыжок в длину с места (см)	Более 252	Не менее 252	Менее 252
	Прыжок в длину с разбега (см)	Более 460	Не менее 460	Менее 460
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (кол-во раз)	Более 9	Не менее 9	Менее 9
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (кол-во раз)	Более 12	Не менее 12	Менее 12
	Прыжок в длину с места (см)	Более 130	Не менее 130	Менее 130

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 11 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап  
(спортивной специализации) первого года**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>	<b>0 баллов</b>
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	Менее 12	Не менее 12	Более 12
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
	Прыжок в длину с места (см)	Более 135	Не менее 135	Менее 135

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.  
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап  
(спортивной специализации) второго года*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>	<b>0 баллов</b>
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	Менее 15	Не менее 15	Более 15
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
	Прыжок в длину с места (см)	Более 145	Не менее 145	Менее 145

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.  
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.



**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап  
(спортивной специализации) третьего года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Более 20	Не менее 20	Менее 20
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (кол-во раз)	Более 20	Не менее 20	Менее 20
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	Менее 18	Не менее 18	Более 18
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
	Прыжок в длину с места (см)	Более 155	Не менее 155	Менее 155

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.  
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап  
(спортивной специализации) четвертого года*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Более 25	Не менее 25	Менее 25
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (кол-во раз)	Более 2	Не менее 25	Менее 25
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	Менее 21	Не менее 21	Более 12
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
	Прыжок в длину с места (см)	Более 165	Не менее 165	Менее 165

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.  
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>	<b>0 баллов</b>
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Более 30	Не менее 30	Менее 30
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (кол-во раз)	Более 35	Не менее 35	Менее 35
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	Менее 26	Не менее 26	Более 26
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 180	Не менее 180	Менее 180
Спортивный разряд	<b>Кандидат в мастера спорта</b>			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 5 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>	<b>0 баллов</b>
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Более 30	Не менее 30	Менее 30
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (кол-во раз)	Более 35	Не менее 35	Менее 35
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	Менее 26	Не менее 26	Более 26
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
	Прыжок в длину с места (см)	Более 155	Не менее 155	Менее 155
Спортивное звание	<b>Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса</b>			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

И.о.директора



В.Г.Холодняк