

НОРМАТИВЫ
физической подготовленности
для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года
обучения (10 лет) на отделение тяжелой атлетики

№ п/п	Физические способности Тесты	Мальчики		
		«5»	«4»	«3»
	Баллы			
1.	Быстрота			
	Бег 30 м. (с)	Менее 5,4 с	В диапазоне 5,4 с – 5,0 с	Более 5,5 с
	Бег 60 м. (с)	Менее 9,0 с	В диапазоне 9,5-9,0 с	Более 9,5 с
2.	Скоростно-силовые способности			
	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)	Более 75 см	В диапазоне 64 см – 75 см	Менее 64 см
	Прыжок в длину с места (не менее 128 см)	Более 138 см	В диапазоне 128 см – 138 см	Менее 128 см
	Прыжок в длину с разбега (не менее 252 см)	Более 262 см	В диапазоне 252 см – 262 см	Менее 252 см
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)	Более 10 раз	10 раз	Менее 10 раз
3.	Силовые способности			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	Более 8 раз	8 раз	Менее 8 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)	Более 8 раз	8 раз	Более 8 раз
4.	Выносливость			
	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	Более 8 с	8 с	Менее 8 с
Техническая подготовленность				
№ п/п	Тесты	Мальчики		
		«5»	«4»	«3»
	Баллы			
1.	Жим штанги лежа	4 и более раз	3 раза	2 раза
2.	Жим штанги сидя	4 и более раз	3 раза	2 раза
3.	Приседание со штангой на плечах	4 и более раз	3 раза	2 раза

НОРМАТИВЫ
физической и технической подготовленности
для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения отделения
тяжелая атлетика

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)