

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
НА ОТДЕЛЕНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
<b>Сила</b>	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)
<b>Выносливость</b>	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА  
ОТДЕЛЕНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Быстрота</b>	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
<b>Выносливость</b>	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)