

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
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	
			8	6
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	
			10	7
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			6	4
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
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	
			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	
			12	9
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			18	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	