***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 10с. | 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 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение