**Нормативы контрольно-переводных испытаний по тяжелой атлетике**

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (до года)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (второй год подготовки)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | |
| 135 | 130 |
| 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 | |
| 9 | 7 |
| 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 | |
| 11 | 8 |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 11 | 6 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках |  | не менее | |
| 7 | 5 |
| 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.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (третий год подготовки)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | |
| 150 | 140 |
| 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 | |
| 10 | 8 |
| 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 | |
| 11 | 8 |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 15 | 7 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| 9 | 6 |
| 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.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе начальной специализации первого года)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | |

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

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе начальной специализации второго года)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | |
| 165 | 150 |
| 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 | |
| 13 | 11 |
| 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 | |
| 13 | 10 |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 20 | 10 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| 14 | 10 |
| 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.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе углубленной специализации третьего года)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | |
| 170 | 155 |
| 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 | |
| 14 | 12 |
| 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 | |
| 14 | 11 |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 22 | 12 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| 15 | 11 |
| 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.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе углубленной специализации четвертого года)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | |
| 180 | 160 |
| 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 | |
| 14 | 12 |
| 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 | |
| 15 | 12 |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 25 | 15 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| 18 | 12 |
| 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.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе углубленной специализации пятого года)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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* | |
| 190 | 165 |
| 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 | |
| 14 | 12 |
| 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 | |
| 20 | 14 |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 28 | 17 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| 19 | 12 |
| 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.