

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
Сила	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)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации)**

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)

Приложение № 7  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства**

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 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Приложение № 8  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

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 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса