

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО
И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**
Набор детей проводится в возрасте 9-11 лет

| № п/п | Контрольные упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | Система оценок |
|-------|---|-------------------|---------------------------|-----|------------------------------|-----|--|
| | | | м | д | м | д | |
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 130 | 120 | 140 | 130 | 5-отлично 4-хорошо 3-удовл. 2-неуд. |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +2 | +3 | +4 | +5 | |
| 3. | Приседания (с удержанием грифа весом 10кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) | Кол-во раз | Не менее | | Не менее | | |
| | | | - | - | 1 | 1 | |

Таблица оценок тестирования НП-1

| Контрольные упражнения (тесты) | Результаты | | | | |
|--|---------------|------------------|---------|--------------|--------------|
| | 5 балл | 4 балл | 3 балл | 2 балл | 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши) | 141см. и выше | от131до 140см. | 130см. | Менее 130см | Менее 110см. |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки) | 131см. и выше | от121см до130см. | 120 см. | Менее 120см. | Менее 100см. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (юноши) | +4см. и выше | +3см. | +2см. | +1см. | Менее 1см. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (девушки) | +5см. | +4см. | +3см. | +4см. | Менее 3см. |

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих в **НП-1** Оценка 6 баллов и выше является приемлемой для зачисления

| Уровень физических качеств | Отличный оценка 5 | Хороший Оценка 4 | Удовлетворительный Оценка 3 | Неудовлетворительный Оценка 2 |
|----------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Сумма баллов | 9 -10 | 8-7 | 6 | Ниже 6 |

Таблица оценок тестирования НП-2

| Контрольные упражнения (тесты) | Результаты | | | | |
|--|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | 5 балл | 4 балл | 3 балл | 2 балл | 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши) | 150см. и выше | 140-150см. и | 130-140см. | Менее 130см | Менее 100см. |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки) | 140см. и выше | 130-140см. | 120-130 см. | Менее 120см. | Менее 110см. |

| | | | | | |
|--|--------------|--------|-------|-------------|------------|
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (юноши) | +5см. и выше | +4см. | +2см. | +1см | Менее 1см. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (девушки) | +5см. | +4см. | +3см. | +2см. | Менее 1см. |
| Специальная физическая подготовка для зачисления в группу НП-2 | | | | | |
| Приседания (с удержанием грифа весом 10кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) (юноши и девушки) | 3 и более | 2 раза | 1раз | Менее 1раза | |

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих в **НП-2** Оценка 6 баллов и выше является приемлемой для зачисления.

| | | | | |
|----------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Уровень физических качеств | Отличный оценка 5 | Хороший Оценка 4 | Удовлетворительный Оценка 3 | Неудовлетворительный Оценка 2 |
| Сумма баллов | 13-15 | 11-12 | 9-10 | Ниже 9 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Приседания (с удерживанием грифа весом 10кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3сек. В низком седе) | Количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 2.2. | Приседания (с удержанием грифа весом 15кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3сек. в низком седе) | Количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |

| | | | | |
|---|---|---|----------|---|
| 2.3. | Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) | Количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ И ПЕРЕВОДА
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

**Таблица оценок тестирования
ТГ-1,2**

| Контрольные упражнения (тесты) | Результаты | | | | |
|---|---------------|--------------------|----------------|----------------------|--------------|
| | 5 балл | 4 балл | 3 балл | 2 балл | 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши) | 165см и более | Не менее 161-164см | не менее 160см | не менее 159-155 | 154см и ниже |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки) | 150см и более | не менее 146-149см | не менее 145см | не менее 144-141см | 140см и ниже |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (юноши) | +7см. и выше | +6см. | не менее +5см. | +4-3см. | Меньше 2см. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (девушки) | +5см. | +4см. | не менее +6см. | +5-4см. | Меньше 3см. |
| Приседания (с удержанием грифа весом 15кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) (девушки) | не менее 3раз | не менее 2раз | не менее 1раза | Менее 1раза | - |
| Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) (юноши) | не менее 3раз | не менее 2раз | не менее 1раза | Менее 1раза | - |
| Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного тела) (юноши) | 10раз и более | не менее 9раз | не менее 8раз | не менее 7-6раз | Менее 5раз |
| Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного тела) (девушки) | 9 раз и более | Не менее 7-8раз | не менее 6 раз | не менее 5-4раз | Менее 3 раз |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | | Спортивные разряды — | |

| | |
|--|--|
| | «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
|--|--|

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих **на учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения.** Оценка 12 баллов и выше является приемлемой для зачисления.

| | | | | |
|----------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Уровень физических качеств | Отличный оценка 5 | Хороший Оценка 4 | Удовлетворительный Оценка 3 | Неудовлетворительный Оценка 2 |
| Сумма баллов | 19 и выше | 16-18 | 12-15 | Ниже 12 |

Учебно-тренировочный этап 3,4,5 года обучения

| Контрольные упражнения (тесты) | Результаты | | | | |
|---|---|--------------------|----------------|--------------------|--------------|
| | 5 балл | 4 балл | 3 балл | 2 балл | 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши) | 196см и более | Не менее 186-195см | не менее 185см | не менее 184-170 | 169см и ниже |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки) | 176см и более | не менее 165-175см | не менее 165см | не менее 164-155см | 154см и ниже |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (юноши) | +5см. и выше | +4см. | не менее +3см. | +2см. | Меньше 2см. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (девушки) | +6см. | +5см. | не менее +4см. | +3см. | Меньше 2см. |
| Приседания (с удержанием грифа весом 15кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) (девушки) | не менее 4раз | не менее 3раз | не менее 2раза | Менее 1раза | - |
| Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) (юноши) | не менее 4раз | не менее 3раз | не менее 2раза | Менее 1раза | - |
| Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного тела) (юноши) | 12раз и более | не менее 11раз | не менее 10раз | не менее 9-8раз | Менее 7раз |
| Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного тела) (девушки) | 10 раз и более | Не менее 9раз | не менее 8раз | не менее 7-6раз | Менее 5 раз |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | |

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих **на учебно-тренировочный этап третьего, четвертого и пятого года обучения.** Оценка 12 баллов и выше является приемлемой для зачисления.

| | | | | |
|--------------------|----------|---------|----------|------------|
| Уровень физических | Отличный | Хороший | Удовлет- | Неудовлет- |
|--------------------|----------|---------|----------|------------|

| | | | | |
|--------------|-----------|----------|-------------------------|-------------------------|
| качеств | оценка 5 | Оценка 4 | ворительный Оценка 3 | ворительный Оценка 2 |
| Сумма баллов | 19 и выше | 16-18 | 12-15 | Ниже 12 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

| № п / п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание | Количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 2.2. | Исходное положение — вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание | Количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2.3. | Исходное положение — 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 исходное положение в течение 30 с | Количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 15 |
| 2.4 | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| | | | 16,0 | 12,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ И ПЕРЕВОДА**

**НА ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ
СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Таблица оценок тестирования

| Контрольные упражнения (тесты) | Результаты | | | | |
|--|-----------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | 5 балл | 4 балл | 3 балл | 2 балл | 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши) | 220см и более | Не менее 216-219см | не менее 215см | не менее 214-210 | 210см и ниже |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки) | 186см и более | не менее 181-185см | не менее 180см | не менее 179-175см | 174см и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн) | 40раз и более | не менее 37-40раз | не менее 36раз | не менее 35-33раз | 32 раза и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев) | 19раз и более | не менее 16-18раз | не менее 15раз | не менее 14-12 | 11раз и ниже |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (юноши) | +4см. и выше | +3см. | не менее +2см. | +1см. | Меньше 1см. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (девушки) | +5см. | +4см. | не менее +3см. | +2см. | Меньше 1см. |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (юноши) | 16 раз и более | Не менее 13-15раз | не менее 12раз | не менее 11-10раз | 9 раз и меньше |
| Исходное положение – вис хватом лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (девушки) | 21раз и более | Не менее 19-20раз | не менее 18раз | не менее 17-15р | 14 раз и меньше |
| Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой Подъем туловища до касания бедер в течении 30сек (юноши) | 21раз и более | Не менее 19-20раз | не менее 18раз | не менее 17-15р | 14 раз и меньше |
| Исходное положени и е- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой Подъем туловища до касания бедер в течении 30сек (девушки) | 18раз и более | Не менее 16-17раз | не менее 15раз | не менее 14-12р | 11 раз и меньше |
| Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках (юноши) | 20сек. и более | Не менее 17-19сек. | не менее 16,0сек. | не менее 15-12сек | 11сек. и меньше |
| Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках (девушки) | 15сек.и более | Не менее 13-14сек. | не менее 12,0сек | Не менее 11-10сек. | 9 сек. и меньше |
| Уровень спортивной квалификации | «Кандидат в мастера спорта» | | | | |

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих на этап спортивного совершенствования мастерства . Оценка 18 баллов и выше является приемлемой для зачисления.

| | | | | |
|----------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Уровень физических качеств | Отличный оценка 5 | Хороший Оценка 4 | Удовлетворительный Оценка 3 | Неудовлетворительный Оценка 2 |
| Сумма баллов | 27 и выше | 22-26 | 18-21 | Ниже 18 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

| № п / п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 38 | 17 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 2.2. | Исходное положение — вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2.3. | Исходное положение — 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 исходное положение в течение 30 с | Количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 30 |
| 2.4 | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках | с | не менее | |
| | | | 18,0 | 14,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «мастер спорта России» | | | |

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

**ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Таблица оценок тестирования

| Контрольные упражнения (тесты) | Результаты | | | | |
|---|------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | 5 балл | 4 балл | 3 балл | 2 балл | 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши/мужчины) | 220см и более | Не менее 216-219см | не менее 215см | не менее 214-210 | 210см и ниже |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки, женщины) | 186см и более | не менее 181-185см | не менее 180см | не менее 179-175см | 174см и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши/мужчины) | 43раза и более | не менее 39-42раз | не менее 38раз | не менее 37-35раз | 34 раза и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки/юноши) | 21раз и более | не менее 18-20раз | не менее 17раз | не менее 16-14раз | 13раз и ниже |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (юноши/мужчины) | +6см. и выше | +5см. | не менее +4см. | +3см. | Меньше +1см. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (девушки/женщины) | +7см. | +6см. | не менее +5см. | +4-3см. | Меньше +2см. |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (юноши/мужчины) | 16 раз и более | Не менее 13-15раз | не менее 12раз | не менее 11-10раз | 9 раз и меньше |
| Исходное положение – вис хватом лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (девушки/женщины) | 21раз и более | Не менее 19-20раз | не менее 18раз | не менее 17-15р | 14 раз и меньше |
| Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой Подъем туловища до касания бедер в течении 30сек (юноши/мужчины) | 28раз и более | Не менее 25-27раз | не менее 24раз | не менее 23-21р | 20 раз и меньше |
| Исходное положении е- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой Подъем туловища до касания бедер в течении 30сек (девушки/женщины) | 35раз и более | Не менее 31-34раза | не менее 30раз | не менее 29-27р | 26 раз и меньше |
| Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках (юноши/мужчины) | 22сек. и более | Не менее 19-21сек. | не менее 18,0сек. | не менее 17-15сек | 14сек. и меньше |
| Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках (девушки/мужчины) | 18сек.и более | Не менее 15-17сек. | не менее 14,0сек | Не менее 13-10сек. | 9 сек. и меньше |
| Уровень спортивной квалификации | «мастер спорта России» | | | | |

| | | | | |
|----------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Уровень физических качеств | Отличный оценка 5 | Хороший Оценка 4 | Удовлетворительный Оценка 3 | Неудовлетворительный Оценка 2 |
| Сумма баллов | 27 и выше | 22-26 | 18-21 | Ниже 18 |