

**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<br>4-хорошо<br>3-удовл.<br>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 ( <b>юноши</b> )                                   | 141см. и выше | от131до 140см.   | 130см.  | Менее 130см  | Менее 110см. |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ( <b>девушки</b> )                                 | 131см. и выше | от121см до130см. | 120 см. | Менее 120см. | Менее 100см. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ( <b>юноши</b> )   | +4см. и выше  | +3см.            | +2см.   | +1см.        | Менее 1см.   |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ( <b>девушки</b> ) | +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 ( <b>юноши</b> )   | 150см. и выше | 140-150см. и | 130-140см.  | Менее 130см  | Менее 100см. |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ( <b>девушки</b> ) | 140см. и выше | 130-140см.   | 120-130 см. | Менее 120см. | Менее 110см. |

|  |              |        |       |             |            |
|--|--------------|--------|-------|-------------|------------|
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ( <b>юноши</b> )   | +5см. и выше | +4см.  | +2см. | +1см        | Менее 1см. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ( <b>девушки</b> )   | +5см.        | +4см.  | +3см. | +2см.       | Менее 1см. |
| <b>Специальная физическая подготовка для зачисления в группу НП-2</b>  |              |        |       |             |            |
| Приседания (с удержанием грифа весом 10кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) ( <b>юноши и девушки</b> ) | 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |          |         |
| 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      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |          |         |
| 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 ( <b>юноши</b> )  | 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 ( <b>девушки</b> )  | 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) ( <b>юноши</b> )  | +7см. и выше  | +6см.              | не менее +5см. | +4-3см.              | Меньше 2см.  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ( <b>девушки</b> )  | +5см.         | +4см.              | не менее +6см. | +5-4см.              | Меньше 3см.  |
| Приседания (с удержанием грифа весом <b>15кг.</b> на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) ( <b>девушки</b> ) | не менее 3раз | не менее 2раз      | не менее 1раза | Менее 1раза          | -            |
| Приседания (с удержанием грифа весом <b>20 кг.</b> на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) ( <b>юноши</b> )  | не менее 3раз | не менее 2раз      | не менее 1раза | Менее 1раза          | -            |
| Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного тела) ( <b>юноши</b> )                                       | 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) ( <b>девушки</b> )                                     | 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 ( <b>юноши</b> )  | 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 ( <b>девушки</b> )  | 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) ( <b>юноши</b> )  | +5см. и выше  | +4см.              | не менее +3см. | +2см.              | Меньше 2см.  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ( <b>девушки</b> )  | +6см.   | +5см.              | не менее +4см. | +3см.              | Меньше 2см.  |
| Приседания (с удержанием грифа весом <b>15кг.</b> на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) ( <b>девушки</b> ) | не менее 4раз   | не менее 3раз      | не менее 2раза | Менее 1раза        | -            |
| Приседания (с удержанием грифа весом <b>20 кг.</b> на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе) ( <b>юноши</b> )  | не менее 4раз   | не менее 3раз      | не менее 2раза | Менее 1раза        | -            |
| Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного тела) ( <b>юноши</b> )                                       | 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) ( <b>девушки</b> )                                     | 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<br>Оценка 3 | ворительный<br>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»

| №<br>п<br>/<br>п                                      | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |          |         |
| 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<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 36       | 15      |
| 1.3   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | +2       | +3      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |          |         |
| 2.1   | Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание   | Количество<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 12       | -       |
| 2.2.  | Исходное положение — вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание   | Количество<br>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<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 18       | 15      |
| 2.4   | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 <sup>0</sup> руках   | с                    | не менее |         |
|   |  |                      | 16,0     | 12,0    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                      |          |         |
| 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 ( <b>юноши</b> )  | 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 ( <b>девушки</b> )  | 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 ( <b>юн</b> )  | 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 ( <b>дев</b> )   | 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) ( <b>юноши</b> )  | +4см. и выше                | +3см.              | не менее +2см.    | +1см.              | Меньше 1см.     |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ( <b>девушки</b> )  | +5см.                       | +4см.              | не менее +3см.    | +2см.              | Меньше 1см.     |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук ( <b>юноши</b> )   | 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 ( <b>девушки</b> )  | 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 ( <b>юноши</b> )    | 21раз и более               | Не менее 19-20раз  | не менее 18раз    | не менее 17-15р    | 14 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 ( <b>девушки</b> ) | 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 ( <b>юноши</b> )   | 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 ( <b>девушки</b> )   | 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |          |         |
| 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      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |          |         |
| 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° руках   | с                 | не менее |         |
|   |  |                   | 18,0     | 14,0    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                   |          |         |
| 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 ( <b>юноши/мужчины</b> )  | 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 ( <b>девушки, женщины</b> )   | 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 ( <b>юноши/мужчины</b> )   | 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 ( <b>девушки/юноши</b> )   | 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) ( <b>юноши/мужчины</b> )  | +6см. и выше           | +5см.              | не менее +4см.    | +3см.              | Меньше +1см.    |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ( <b>девушки/женщины</b> )  | +7см.                  | +6см.              | не менее +5см.    | +4-3см.            | Меньше +2см.    |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук ( <b>юноши/мужчины</b> )   | 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 ( <b>девушки/женщины</b> )  | 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 ( <b>юноши/мужчины</b> )    | 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 ( <b>девушки/женщины</b> ) | 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 ( <b>юноши/мужчины</b> )   | 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 ( <b>девушки/мужчины</b> )   | 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                       |