# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

**по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года**  **обучения** | | **Норматив свыше года**  **обучения** | | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 140 | | 130 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня  скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +2 | +3 | +4 | | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Приседания  (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой  3 с в низком седе) | количество раз | не менее | | не менее | | |
| - | - | 1 | | 1 |

# 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 удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате  с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 2.2. | Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с 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 |