

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) - юноши			Контрольные упражнения (тесты) - девушки		
	1	2	3	1	2	3
Количество баллов:						
1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	не менее 130	не менее 140	не менее 150	не менее 125	не менее 130	не менее 135
2. Исходное положение – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Отталкиванием двумя ногами, выполнить запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течении 10 с (количество раз)	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 6	не менее 7	не менее 8
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 течении 30 с (количество раз)	не менее 10	не менее 15	не менее 20	не менее 7	не менее 12	не менее 17
4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 10	не менее 13	не менее 16	не менее 5	не менее 8	не менее 11
5.Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках (с)	не менее 6	не менее 8	не менее 10	не менее 4	не менее 6	не менее 8
6.Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	не менее 1	не менее 3	не менее 6	не менее 1	не менее 3	не менее 6