

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы					
			НП-1*		НП-2*		НП-3*	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
			1	1	1	1	1	1
ОФП	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	140	130	150	135
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	2	3	4	5	5	6
СФП	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе)	Кол-во раз	-	-	1	1	2	2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы											
			УТГ-1*		УТГ-2*		УТГ-3*		УТГ-4*		УТГ-5*		Выпускные**	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	раз	160	145	170	151	180	157	190	163	200	169	210	175
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	раз	5	6	4	5	4	5	3	4	3	4	2	3

СФП	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе)	Кол-во раз	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	
	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе)	Кол-во раз	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	
	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	Кол-во раз	8	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	
Уровень спортивной квалификации		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"						Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"						Кандидат в мастера спорта	

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы			
			СММ		ССМ	
			Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			М	Ж	М	Ж
ОФП	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Кол-во раз	215	180	215	180
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	36	15	38	17
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Кол-во раз	2	3	4	5

СФП	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	12	-	12	-
	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе)	Кол-во раз	-	18	-	18
	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 сек.	Кол-во раз	18	15	24	30
	вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 руках	Сек.	16	12	18	14
Уровень спортивной квалификации			Спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта"			