

НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ОТДЕЛЕНИЯ тяжелой атлетики
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Наименование норматива | Баллы | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|---|----------|-------|------|------|---------|------|------|
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Бег 30 м | 1 | 5,0 | 4,9 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| | 2 | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| | 3 | 4,8 | 4,5 | 4,3 | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
| Прыжок в длину с места | 1 | 120 | 125 | 130 | 110 | 115 | 120 |
| | 2 | 122 | 127 | 132 | 112 | 117 | 122 |
| | 3 | 124 | 129 | 134 | 114 | 119 | 124 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. | 1 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 |
| | 2 | 9 | 10 | 11 | 5 | 6 | 7 |
| | 3 | 10 | 11 | 12 | 6 | 7 | 8 |
| Вис на перекладине с согнутыми руками | 1 | 8 | 9 | 10 | - | - | - |
| | 2 | 9 | 10 | 11 | - | - | - |
| | 3 | 10 | 11 | 12 | - | - | - |
| Прыжки на гимнастическую скамейку | 1 | 10 | 11 | 12 | 8 | 9 | 10 |
| | 2 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 |
| | 3 | 12 | 13 | 14 | 10 | 11 | 12 |

НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ОТДЕЛЕНИЯ тяжелой атлетики
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

| Наименование норматива | Баллы | ЮНОШИ | | | | | ДЕВУШКИ | | | | |
|---|-------|--------------|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|
| | | год обучения | | | | | год обучения | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. | 1 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 3 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Поднимание туловища за 30 сек. | 1 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 2 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 3 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Вис на перекладине с согнутыми руками | 1 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | - | - | - | - | - |
| | 2 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | - | - | - | - | - |
| | 3 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | - | - | - | - | - |
| Прыжки на гимнастическую скамейку | 1 | 15 | 20 | 21 | 22 | 23 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 2 | 16 | 19 | 20 | 21 | 22 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 3 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Прыжок в длину с места | 1 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| | 2 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| | 3 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 |