

УТВЕРЖДЕНЫ  
 приказом директора  
 МБУ ДО «СШОР «Спутник»  
 от 08.04.2024 № 25-ОД

**Контрольно-переводные нормативы по тяжёлой атлетике**

**1. Мальчики (юноши, мужчины)**

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<b><i>Нормативы общей физической подготовки</i></b>										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	+2	+4	+4	+5	+5	+5	+5	+5	+2	+4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)									36	38
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	135	140	150	160	165	165	170	170	215	215
<b><i>Нормативы специальной физической подготовки</i></b>										
Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (кол-во раз)		1	1							
Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (кол-во раз)				1	1	1	1	1		
Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса) (кол-во раз)				8	8	8	8	8		
ИП - Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)									12	12
И.П. - 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 И.П. в течении 30 с (кол-во раз)									18	24
Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках (сек)									16,0	18,0
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

## 2. Девочки (девушки, женщины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<b><i>Нормативы общей физической подготовки</i></b>										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+3	+5	+5	+6	+6	+6	+6	+6	+3	+ 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)									15	17
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	125	140	150	155	160	160	165	165	180	180
<b><i>Нормативы специальной физической подготовки</i></b>										
Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (кол-во раз)		1	1							
Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (кол-во раз)				1	1	1	1	1		
Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса) (кол-во раз)				6	6	6	6	6		
ИП -Вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)									18	18
И.П. - 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 И.П. в течении 30 с (кол-во раз)									15	30
Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках (сек)									12,0	14,0
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС