

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для поступающих по виду спорта «тяжелая атлетика»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): с третьего года обучения - не ниже третьего спортивного разряда (min возраст - 12 лет)

этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 15 лет).

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Учебно-тренировочный этап (этап) | | Этап совершенствования | | Критерии оценки | |
|---|--|-------------------|----------------------------------|---------|------------------------|---------|-----------------|--|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | 5 баллов | +1 балл за каждые дополнительные 5 см |
| | | | 160 | 145 | 215 | 180 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | 36 | 15 | 5 баллов | +1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний |
| | | | | | | | | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | 5 баллов | +1 балл за каждый дополнительный 2 см |
| | | | +5 | +6 | +2 | +3 | | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | | 12 | - | 5 баллов | +1 балл за каждое 1 дополнительное упражнение |
| | | | | | | | | |
| 2.2. | И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | | - | 18 | 5 баллов | +1 балл за каждое 1 дополнительное упражнение |
| | | | | | | | | |
| 2.3. | 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 исходное положение в течение 30 с | количество раз | не менее | | 18 | 15 | 5 баллов | +1 балл за каждое 1 дополнительное упражнение |
| | | | | | | | | |
| 2.4. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | | 16,0 | 12,0 | 5 баллов | +1 балл за каждые дополнительные 0,1 с. |
| | | | | | | | | |
| 2.5. | Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее | | не менее | | 5 баллов | +1 балл за каждое 1 дополнительное упражнение |
| | | | | 1 | | | | |
| 2.6. | Приседания (с удержанием грифа весом 20кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее | | не менее | | 5 баллов | +1 балл за каждое 1 дополнительное упражнение |
| | | | 1 | | | | | |
| 2.7. | Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25 % от собственного веса тела) | количество раз | не менее | | не менее | | 5 баллов | +1 балл за каждое 1 дополнительное упражнение |
| | | | 8 | 6 | | | | |

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Тяжелая атлетика»

| № п/п | Наименование соревнований | Результат | Баллы |
|-------|--|-------------|-------|
| 1 | Федеральный уровень (12-20 лет) | 1-3 место | 100 |
| | Первенство России | 4-6 место | 90 |
| | Финал Спартакиады учащихся России | 7-10 место | 80 |
| | Всероссийский соревнований, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий | 11-16 место | 70 |
| 2 | Уровень ФО (12-17 лет) | 1-3 место | 90 |
| | Чемпионат ФО Первенство ФО | 4-6 место | 80 |
| | | 7-10 место | 70 |
| | | 11-16 место | 50 |
| 3 | Региональный уровень (12-15 лет) | 1-3 место | 80 |
| | Чемпионат субъекта РФ Первенство субъекта РФ | 4-6 место | 60 |
| | | 7-10 место | 40 |
| | | 11-16 место | 20 |