

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе начальной подготовки на отделение тяжёлой атлетики**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|--|----------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 130 | 125 |
| 2. | И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 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 И.П. в течении 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |