

**НОРМАТИВЫ общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Виды тестов	Оценка (баллы)									
		мальчики, юноши					девочки, девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+3	+4	+5	+2	+3	+4	+5	+6
2.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160	115	120	130	140	155
3.	Приседания с удержанием грифа весом: 15 кг (юноши), 10 кг (девушки)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1