

Система контроля и зачетные требования по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Контрольные нормативы по физической подготовке

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся не более трех раз в год: сентябрь, январь, июнь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках учащихся или в протоколе сдачи контрольных нормативов.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата и выполнение соответствующего спортивного разряда.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах Совершенствования спортивного мастерства.

Примечание: Нормативы, приведенные в таблицах, для спортсменов легчайших и тяжелых весовых категориях должны быть несколько заниженными.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
Сила	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
Выносливость	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта