

УТВЕРЖДЕНО

Приказом государственного
бюджетного учреждения
Краснодарского края «Центр
олимпийской подготовки по
тяжёлой атлетике»

от «24» марта 2017 г. № 111

Положение о переводе на следующий этап спортивной подготовки и отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по тяжёлой атлетике»

1. Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по тяжёлой атлетике» (далее учреждение) определяет и утверждает порядок перевода на следующий этап спортивной подготовки и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку согласно утверждённым методическим рекомендациям по применению Порядка приема лиц в государственные физкультурно-спортивные организации Краснодарского края, осуществляющие спортивную подготовку, утверждённым приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 11 апреля 2014 г. № 582, требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика, утверждённым приказом Минспорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73 и программы спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика ГБУ КК «ЦОП по тяжёлой атлетике», утверждённой приказом ГБУ КК «ЦОП по тяжёлой атлетике» от 16 января 2017 г. № 19.

2. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа по годам спортивной подготовки, и/или с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, производится на основании приказа директора с учетом решения тренерского совета учреждения.

3. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов (приложение № 2), соответствующих этапам спортивной подготовки, результатов

промежуточной аттестации спортсменов, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Результатом промежуточной аттестации спортсменов будет являться комплекс контрольных упражнений (тестов), установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика и программой спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика (приложение № 1).

Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки (зачет/не зачет).

4. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, досрочно, в следующую группу с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии выполнения требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика, и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, соответствующих этапу спортивной подготовки.

5. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки по решению тренерского совета учреждения.

6. Лица, покидающие пределы Краснодарского края, переходящие в другие учреждения, осуществляющие спортивную подготовку, не выполнившие требования, предъявляемые программой спортивной подготовки и, по заключению тренерского совета, бесперспективные для дальнейшего прохождения спортивной подготовки, отчисляются из учреждения.

Приложение №1
к Положению о переводе
и отчислении лиц, проходящих
спортивную подготовку в ГБУ КК
«ЦОП по тяжёлой атлетике»

Комплекс контрольных упражнений (тестов) для проведения промежуточной аттестации

Таблица №1

**Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовки для
зачисления (перевода) в группу
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)
ОФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Сила	Подъем ног к перекладине в висе (кол-во раз)
	Сила	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)
	Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)
СФП	Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку (кол-во раз)
	Скоростно-силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)
	Гибкость	Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см)
ТП	Скоростно-силовые качества	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)
	Скоростно-силовая выносливость	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с)
	Силовая выносливость	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с)

Таблица №2

**Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовки для
зачисления (перевода) в группу
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)
ОФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Сила	Подъем ног к перекладине в висе (кол-во раз)
	Сила	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)
	Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)
СФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места (кол-во раз)
	Скоростно-силовая	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)

	выносливость	
	Гибкость	Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см)
ТП	Скоростно-силовые качества	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)
	Скоростно-силовая выносливость	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с)
	Силовая выносливость	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с)
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица №3

Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления (перевода) в группу на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)
ОФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Сила	Подъем ног к перекладине в висе (кол-во раз)
	Сила	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)
	Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)
СФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места (кол-во раз)
	Скоростно-силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)
	Гибкость	Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см)
ТП	Скоростно-силовые качества	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)
	Скоростно-силовая выносливость	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с)
	Силовая выносливость	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с)
	Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции выполнения упражнений (раздел 4.3 Программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике) и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Приложение №2
к Положению о переводе
и отчислении лиц, проходящих
спортивную подготовку в ГБУ КК
«ЦОП по тяжёлой атлетике»

**Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей занимающихся
(спортсменов) для перевода на следующий этап спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для перевода
в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Определяемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Собственный вес	Нормативы для ТЭ					
			НСС		УСС			
			2-й год		3-й год		4-й год	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовленность								
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	до 45.00	190 и дальше	160 и дальше	200 и дальше	170 и дальше	210 и дальше	180 и дальше
		45.10-65.00	200 и дальше	170 и дальше	210 и дальше	180 и дальше	220 и дальше	190 и дальше
		65.10-85.00	210 и дальше	180 и дальше	220 и дальше	190 и дальше	230 и дальше	200 и дальше
		свыше 85.00	195 и дальше	155 и дальше	205 и дальше	165 и дальше	210 и дальше	175 и дальше
Сила	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	до 45.00	13 и больше	7 и больше	15 и больше	9 и больше	17 и больше	11 и больше
		45.10-65.00	13 и больше	8 и больше	15 и больше	9 и больше	17 и больше	10 и больше
		65.10-85.00	10 и больше	6 и больше	12 и больше	7 и больше	14 и больше	9 и больше
		свыше 85.00	6 и больше	4 и больше	7 и больше	5 и больше	9 и больше	7 и больше
Сила	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	до 45.00	16 и больше	14 и больше	18 и больше	16 и больше	20 и больше	18 и больше

		45.10-65.00	16 и больше	14 и больше	18 и больше	16 и больше	20 и больше	18 и больше
		65.10-85.00	14 и больше	12 и больше	16 и больше	14 и больше	18 и больше	16 и больше
		свыше 85.00	12 и больше	11 и больше	14 и больше	13 и больше	16 и больше	15 и больше
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)	до 45.00	17 и больше	14 и больше	19 и больше	15 и больше	20 и больше	16 и больше
		45.10-65.00	18 и больше	15 и больше	20 и больше	16 и больше	22 и больше	17 и больше
		65.10-85.00	16 и больше	14 и больше	18 и больше	16 и больше	20 и больше	18 и больше
		свыше 85.00	14 и больше	13 и больше	16 и больше	14 и больше	18 и больше	16 и больше
Специальная физическая подготовленность								
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во раз)	до 45.00	16 и больше	14 и больше	18 и больше	16 и больше	20 и больше	18 и больше
		45.10-65.00	16 и больше	14 и больше	18 и больше	16 и больше	20 и больше	18 и больше
		65.10-85.00	15 и больше	13 и больше	17 и больше	15 и больше	19 и больше	17 и больше
		свыше 85.00	14 и больше	12 и больше	16 и больше	14 и больше	18 и больше	16 и больше
Скоростно-силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	до 45.00	22 и больше	18 и больше	23 и больше	19 и больше	24 и больше	20 и больше
		45.10-65.00	21 и больше	16 и больше	22 и больше	17 и больше	23 и больше	18 и больше
		65.10-85.00	19 и больше	14 и больше	20 и больше	15 и больше	21 и больше	16 и больше
		свыше 85.00	15 и больше	13 и больше	16 и больше	14 и больше	17 и больше	15 и больше
Гибкость	Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см)	до 45.00	54 и меньше	50 и меньше	56 и меньше	52 и меньше	58 и меньше	54 и меньше
		45.10-65.00	58 и меньше	54 и меньше	60 и меньше	56 и меньше	62 и меньше	58 и меньше
		65.10-85.00	62 и меньше	58 и меньше	64 и меньше	60 и меньше	66 и меньше	62 и меньше

		свыше 85.00	66 и меньше	62 и меньше	68 и меньше	64 и меньше	70 и меньше	66 и меньше
Техническая подготовленность								
Скоростно-силовые качества	6-рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)*	до 45.00	19.0 и меньше	20.0 и меньше	18.0 и меньше	19.0 и меньше	17.0 и меньше	18.0 и меньше
		45.10-65.00	20.0 и меньше	21.0 и меньше	19.0 и меньше	20.0 и меньше	18.0 и меньше	19.0 и меньше
		65.10-85.00	21.0 и меньше	22.0 и меньше	20.0 и меньше	22.0 и меньше	19.0 и меньше	21.0 и меньше
		свыше 85.00	22.0 и меньше	23.0 и меньше	21.0 и меньше	23.0 и меньше	20.0 и меньше	22.0 и меньше
Скоростно-силовая выносливость	10-подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с)*	до 45.00	26.0 и меньше	28.0 и меньше	25.0 и меньше	27.0 и меньше	24.0 и меньше	26.0 и меньше
		45.10-65.00	27.0 и меньше	29.0 и меньше	26.0 и меньше	28.0 и меньше	25.0 и меньше	27.0 и меньше
		65.10-85.00	28.0 и меньше	30.0 и меньше	27.0 и меньше	29.0 и меньше	26.0 и меньше	28.0 и меньше
		свыше 85.00	30.0 и меньше	32.0 и меньше	29.0 и меньше	31.0 и меньше	28.0 и меньше	30.0 и меньше
Силовая выносливость	15-толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с)*	до 45.00	37.0 и меньше	39.0 и меньше	36.0 и меньше	38.0 и меньше	35.0 и меньше	37.0 и меньше
		45.10-65.00	38.0 и меньше	40.0 и меньше	37.0 и меньше	39.0 и меньше	36.0 и меньше	38.0 и меньше
		65.10-85.00	39.0 и меньше	41.0 и меньше	38.0 и меньше	40.0 и меньше	37.0 и меньше	39.0 и меньше
		свыше 85.00	41.0 и меньше	43.0 и меньше	40.0 и меньше	42.0 и меньше	40.0 и меньше	42.0 и меньше

*- юноши с собственным весом свыше 100 кг. Тест выполняют с весом штанги 80 кг., девушки с собственным весом свыше 80 кг. тест выполняют с весом штанги 60 кг.

Для перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки необходимо улучшение собственных результатов тестов минимум на 2 показателя (см, с, кол-во раз).

**Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для перевода
в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

Определяемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Собственный вес	Нормативы для ЭССМ							
			Возраст (лет)							
			15-16		17-18		19-20		21 и старше	
			Юноши	Девушки	Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки	Мужчины	Женщины
Общая физическая подготовленность										
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	до 60.00	205 и дальше	175 и дальше	215 и дальше	180 и дальше	225 и дальше	185 и дальше	240 и дальше	190 и дальше
		60.10-75.00	215 и дальше	185 и дальше	225 и дальше	190 и дальше	235 и дальше	195 и дальше	250 и дальше	200 и дальше
		75.10-90.00	225 и дальше	195 и дальше	235 и дальше	200 и дальше	245 и дальше	205 и дальше	260 и дальше	210 и дальше
		свыше 90.00	215 и дальше	170 и дальше	235 и дальше	170 и дальше	225 и дальше	185 и дальше	240 и дальше	190 и дальше
Сила	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	до 60.00	16 и больше	12 и больше	18 и больше	14 и больше	20 и больше	16 и больше	22 и больше	18 и больше
		60.10-75.00	18 и больше	14 и больше	20 и больше	16 и больше	22 и больше	18 и больше	24 и больше	20 и больше
		75.10-90.00	14 и больше	10 и больше	16 и больше	11 и больше	18 и больше	12 и больше	20 и больше	14 и больше
		свыше 90.00	12 и больше	8 и больше	14 и больше	10 и больше	15 и больше	12 и больше	16 и больше	13 и больше
Сила	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	до 60.00	26 и больше	24 и больше	28 и больше	26 и больше	28 и больше	26 и больше	30 и больше	28 и больше
		60.10-75.00	26 и больше	24 и больше	28 и больше	26 и больше	28 и больше	26 и больше	30 и больше	28 и больше
		75.10-90.00	22 и больше	20 и больше	24 и больше	22 и больше	26 и больше	24 и больше	28 и больше	26 и больше
		свыше 90.00	20 и больше	18 и больше	22 и больше	20 и больше	24 и больше	22 и больше	24 и больше	22 и больше
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)	до 60.00	24 и больше	22 и больше	26 и больше	23 и больше	28 и больше	25 и больше	30 и больше	27 и больше
		60.10-75.00	24 и больше	22 и больше	26 и больше	23 и больше	28 и больше	25 и больше	30 и больше	27 и больше
		75.10-90.00	22 и больше	20 и больше	22 и больше	20 и больше	23 и больше	21 и больше	24 и больше	22 и больше

		свыше 90.00	20 и больше	19 и больше	20 и больше	19 и больше	21 и больше	20 и больше	23 и больше	21 и больше
Специальная физическая подготовленность										
Скоростно- силовые качества	Прыжок в высоту с места (см.)	до 60.00	55 и больше	45 и больше	60 и больше	45 и больше	65 и больше	50 и больше	70 и больше	55 и больше
		60.10-75.00	60 и больше	40 и больше	65 и больше	45 и больше	70 и больше	50 и больше	75 и больше	55 и больше
		75.10-90.00	65 и больше	35 и больше	70 и больше	40 и больше	75 и больше	45 и больше	80 и больше	50 и больше
		свыше 90.00	45 и больше	30 и больше	50 и больше	35 и больше	60 и больше	40 и больше	65 и больше	45 и больше
Скоростно- силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	до 60.00	24 и больше	19 и больше	25 и больше	20 и больше	26 и больше	22 и больше	27 и больше	23 и больше
		60.10-75.00	22 и больше	17 и больше	23 и больше	18 и больше	24 и больше	20 и больше	25 и больше	21 и больше
		75.10-90.00	20 и больше	15 и больше	21 и больше	16 и больше	22 и больше	18 и больше	23 и больше	19 и больше
		свыше 90.00	16 и больше	14 и больше	18 и больше	15 и больше	20 и больше	16 и больше	21 и больше	17 и больше
Гибкость	Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см.)	до 60.00	54 и меньше	52 и меньше	58 и меньше	54 и меньше	60 и меньше	56 и меньше	62 и меньше	58 и меньше
		60.10-75.00	60 и меньше	56 и меньше	62 и меньше	58 и меньше	64 и меньше	60 и меньше	66 и меньше	62 и меньше
		75.10-90.00	64 и меньше	60 и меньше	66 и меньше	62 и меньше	68 и меньше	64 и меньше	70 и меньше	68 и меньше
		свыше 90.00	68 и меньше	64 и меньше	70 и меньше	66 и меньше	73 и меньше	68 и меньше	76 и меньше	72 и меньше
Техническая подготовленность										
Скоростно- силовые качества	6-рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)*	до 60.00	20.0 и меньше	21.0 и меньше	19.0 и меньше	20.0 и меньше	18.0 и меньше	19.0 и меньше	17.0 и меньше	18.0 и меньше
		60.10-75.00	21.0 и меньше	22.0 и меньше	20.0 и меньше	21.0 и меньше	19.0 и меньше	20.0 и меньше	18.0 и меньше	19.0 и меньше
		75.10-90.00	22.0 и меньше	23.0 и меньше	21.0 и меньше	22.0 и меньше	20.0 и меньше	22.0 и меньше	19.0 и меньше	21.0 и меньше
		свыше 90.00	23.0 и меньше	24.0 и меньше	22.0 и меньше	23.0 и меньше	21.0 и меньше	23.0 и меньше	20.0 и меньше	22.0 и меньше

Скоростно-силовая выносливость	10-подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с)*	до 60.00	27.0 и меньше	29.0 и меньше	26.0 и меньше	28.0 и меньше	25.0 и меньше	27.0 и меньше	24.0 и меньше	26.0 и меньше
		60.10-75.00	28.0 и меньше	30.0 и меньше	27.0 и меньше	29.0 и меньше	26.0 и меньше	28.0 и меньше	25.0 и меньше	27.0 и меньше
		75.10-90.00	29.0 и меньше	31.0 и меньше	28.0 и меньше	30.0 и меньше	27.0 и меньше	29.0 и меньше	26.0 и меньше	28.0 и меньше
		свыше 90.00	30.0 и меньше	32.0 и меньше	30.0 и меньше	32.0 и меньше	29.0 и меньше	31.0 и меньше	28.0 и меньше	30.0 и меньше
Силовая выносливость	15-толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с)*	до 60.00	38.0 и меньше	40.0 и меньше	37.0 и меньше	39.0 и меньше	36.0 и меньше	38.0 и меньше	35.0 и меньше	37.0 и меньше
		60.10-75.00	39.0 и меньше	41.0 и меньше	38.0 и меньше	40.0 и меньше	37.0 и меньше	39.0 и меньше	36.0 и меньше	38.0 и меньше
		75.10-90.00	40.0 и меньше	42.0 и меньше	39.0 и меньше	41.0 и меньше	38.0 и меньше	40.0 и меньше	37.0 и меньше	39.0 и меньше
		свыше 90.00	42.0 и меньше	44.0 и меньше	41.0 и меньше	43.0 и меньше	40.0 и меньше	42.0 и меньше	40.0 и меньше	42.0 и меньше

*- юноши с собственным весом свыше 110 кг. Тест выполняют с весом штанги 90 кг., девушки с собственным весом свыше 85 кг. тест выполняют с весом штанги 70 кг.

Для перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки необходимо улучшение собственных результатов тестов минимум на 2 показателя (см, с, кол-во раз).

**Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для перевода
в группы на этап высшего спортивного мастерства**

Определяемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Собственный вес	Нормативы для ВСМ							
			Возраст (лет)							
			17-18		19-20		21-22		23 и старше	
			Юноши	Девушки	Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки	Мужчины	Женщины
Общая физическая подготовленность										
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	до 65.00	225 и дальше	180 и дальше	240 и дальше	190 и дальше	255 и дальше	200 и дальше	265 и дальше	210 и дальше
		65.10-80.00	235 и дальше	190 и дальше	250 и дальше	200 и дальше	265 и дальше	210 и дальше	275 и дальше	220 и дальше
		80.10-95.00	245 и дальше	200 и дальше	260 и дальше	210 и дальше	275 и дальше	220 и дальше	285 и дальше	230 и дальше
		свыше 95.00	225 и дальше	180 и дальше	240 и дальше	190 и дальше	255 и дальше	200 и дальше	265 и дальше	210 и дальше
Сила	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	до 65.00	18 и больше	14 и больше	20 и больше	16 и больше	22 и больше	18 и больше	24 и больше	20 и больше
		65.10-80.00	18 и больше	14 и больше	20 и больше	16 и больше	22 и больше	18 и больше	24 и больше	20 и больше
		80.10-95.00	15 и больше	12 и больше	18 и больше	14 и больше	20 и больше	16 и больше	22 и больше	18 и больше
		свыше 95.00	10 и больше	10 и больше	12 и больше	12 и больше	14 и больше	14 и больше	16 и больше	16 и больше
Сила	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	до 65.00	31 и больше	29 и больше	32 и больше	30 и больше	33 и больше	31 и больше	32 и больше	30 и больше
		65.10-80.00	31 и больше	29 и больше	32 и больше	30 и больше	33 и больше	31 и больше	32 и больше	30 и больше
		80.10-95.00	29 и больше	27 и больше	30 и больше	28 и больше	31 и больше	29 и больше	30 и больше	28 и больше
		свыше 95.00	25 и больше	23 и больше	26 и больше	24 и больше	27 и больше	25 и больше	26 и больше	24 и больше
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)	до 65.00	30 и больше	27 и больше	32 и больше	28 и больше	32 и больше	28 и больше	30 и больше	27 и больше
		65.10-80.00	29 и больше	26 и больше	29 и больше	26 и больше	29 и больше	26 и больше	29 и больше	26 и больше
		80.10-95.00	26 и больше	24 и больше	27 и больше	25 и больше	27 и больше	25 и больше	26 и больше	24 и больше

		свыше 95.00	24 и больше	22 и больше	26 и больше	24 и больше	24 и больше	22 и больше	25 и больше	23 и больше
Специальная физическая подготовленность										
Скоростно- силовые качества	Прыжок в высоту с места (см)	до 65.00	65 и больше	50 и больше	70 и больше	55 и больше	75 и больше	60 и больше	75 и больше	60 и больше
		65.10-80.00	70 и больше	50 и больше	75 и больше	55 и больше	80 и больше	60 и больше	80 и больше	60 и больше
		80.10-95.00	75 и больше	45 и больше	80 и больше	50 и больше	85 и больше	50 и больше	85 и больше	50 и больше
		свыше 95.00	60 и больше	40 и больше	65 и больше	45 и больше	70 и больше	45 и больше	70 и больше	45 и больше
Скоростно- силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	до 65.00	26 и больше	22 и больше	27 и больше	23 и больше	27 и больше	23 и больше	26 и больше	22 и больше
		65.10-80.00	24 и больше	20 и больше	25 и больше	21 и больше	25 и больше	21 и больше	24 и больше	20 и больше
		80.10-95.00	22 и больше	18 и больше	23 и больше	19 и больше	23 и больше	19 и больше	22 и больше	18 и больше
		свыше 95.00	20 и больше	16 и больше	21 и больше	17 и больше	21 и больше	17 и больше	20 и больше	16 и больше
Гибкость	Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см)	до 65.00	60 и меньше	56 и меньше	62 и меньше	58 и меньше	64 и меньше	60 и меньше	66 и меньше	60 и меньше
		65.10-80.00	64 и меньше	60 и меньше	66 и меньше	62 и меньше	68 и меньше	64 и меньше	70 и меньше	64 и меньше
		80.10-95.00	68 и меньше	64 и меньше	70 и меньше	68 и меньше	72 и меньше	70 и меньше	74 и меньше	70 и меньше
		свыше 95.00	74 и меньше	68 и меньше	76 и меньше	72 и меньше	78 и меньше	74 и меньше	80 и меньше	74 и меньше
Техническая подготовленность										
Скоростно- силовые качества	6-рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)*	до 65.00	20.0 и меньше	21.0 и меньше	19.0 и меньше	20.0 и меньше	18.0 и меньше	19.0 и меньше	17.0 и меньше	18.0 и меньше
		65.10-80.00	21.0 и меньше	22.0 и меньше	20.0 и меньше	21.0 и меньше	19.0 и меньше	20.0 и меньше	18.0 и меньше	19.0 и меньше
		80.10-95.00	22.0 и меньше	23.0 и меньше	21.0 и меньше	22.0 и меньше	20.0 и меньше	22.0 и меньше	19.0 и меньше	21.0 и меньше
		свыше 95.00	23.0 и меньше	24.0 и меньше	22.0 и меньше	23.0 и меньше	21.0 и меньше	23.0 и меньше	20.0 и меньше	22.0 и меньше

Скоростно-силовая выносливость	10-подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с)*	до 65.00	27.0 и меньше	29.0 и меньше	26.0 и меньше	28.0 и меньше	25.0 и меньше	27.0 и меньше	24.0 и меньше	26.0 и меньше
		65.10-80.00	28.0 и меньше	30.0 и меньше	27.0 и меньше	29.0 и меньше	26.0 и меньше	28.0 и меньше	25.0 и меньше	27.0 и меньше
		80.10-95.00	29.0 и меньше	31.0 и меньше	28.0 и меньше	30.0 и меньше	27.0 и меньше	29.0 и меньше	26.0 и меньше	28.0 и меньше
		свыше 95.00	30.0 и меньше	32.0 и меньше	30.0 и меньше	32.0 и меньше	29.0 и меньше	31.0 и меньше	28.0 и меньше	30.0 и меньше
Силовая выносливость	15-толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с)*	до 65.00	38.0 и меньше	40.0 и меньше	37.0 и меньше	39.0 и меньше	36.0 и меньше	38.0 и меньше	35.0 и меньше	37.0 и меньше
		65.10-80.00	39.0 и меньше	41.0 и меньше	38.0 и меньше	40.0 и меньше	37.0 и меньше	39.0 и меньше	36.0 и меньше	38.0 и меньше
		80.10-95.00	40.0 и меньше	42.0 и меньше	39.0 и меньше	41.0 и меньше	38.0 и меньше	40.0 и меньше	37.0 и меньше	39.0 и меньше
		свыше 95.00	42.0 и меньше	44.0 и меньше	41.0 и меньше	43.0 и меньше	40.0 и меньше	42.0 и меньше	40.0 и меньше	42.0 и меньше

*- юноши с собственным весом свыше 120 кг. Тест выполняют с весом штанги 100 кг, девушки с собственным весом свыше 90 кг тест выполняют с весом штанги 70 кг.

Для перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки необходимо улучшение собственных результатов тестов минимум на 1 показатель (см, с, кол-во раз).