

**Критерии
формирования спортивных сборных команд Краснодарского края
по тяжелой атлетике на 2021 год для участия в чемпионате, Кубке,
первенствах России и финальных соревнованиях V летней Спартакиады
молодежи(юниорская) России 2021 года**

В целях формирования спортивных сборных команд Краснодарского края по тяжелой атлетике на 2021 год для участия в чемпионате, Кубке, первенствах России и финальных соревнованиях V летней Спартакиады молодежи (юниорская) России 2021 года, а так же в соответствии с квалификационными нормативами, утвержденными РСОО «ФТА КК»(далее – ФТАК), дополнительно к критериям формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по летним видам спорта, утвержденным приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 08.09.2014 года № 1561 «О порядке формирования и обеспечения спортивных сборных команд Краснодарского края» определить следующие квалификационные нормативы для отбора спортсменов-кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по тяжелой атлетике:

- на всероссийские и межрегиональные соревнования спортивная сборная команда Краснодарского края формируется по решению тренерского совета во главе со старшим тренером, в соответствии с планами подготовки команд и/или спортсменов;

- спортивные сборные команды Краснодарского края, для участия в Спартакиадах, соревнованиях всероссийского и межрегионального уровня, формируются из спортсменов-кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по тяжелой атлетике, принимающие участие в официальных спортивных соревнованиях Краснодарского края, соревнованиях определенных как квалификационные и/или отборочные соревнования, соревнованиях межрегионального уровня, тренировочных мероприятиях;

- спортсмены, входящие в состав кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, которые в период проведения региональных соревнований принимают участие в тренировочных мероприятиях, всероссийских и международных соревнованиях в составе спортивных сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации, при формировании спортивных сборных команд для участия во всероссийских и межрегиональных соревнованиях, по решению тренерского совета, включаются в состав команды согласно рейтинга;

- отборочным стартом для формирования спортивной сборной команды Краснодарского края для участия в финальных соревнованиях V летней

Спартакиады молодежи (юниорская) Россиитаже является первенство Краснодарского края среди юниоров и юниорок 15-23 года. По итогам этого первенства, согласно рейтинга, будут отобраны по 2 сильнейших спортсмена в каждой весовой категории (основной и резервный составы). Итого 40 спортсменов (20 юношей и 20 девушек) из которых будет сформирована спортивная сборная команда Краснодарского края по тяжелой атлетике;

- дополнительно, по предложению старшего тренера и по решению ФТАК, в списки спортивной сборной команды Краснодарского края могут включаться спортсмены, принимавшие участие в региональных соревнованиях, но занявшие места ниже требуемых, критериями формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по летним видам спорта, при условии выполнения следующих требований по физической и технической подготовленности:

№ п/п	Упражнения, наименование в соответствии с ФССП (сокращенное наименование)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (Прыжок в длину с места)	см	не менее	
			160	145
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 10 с (Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
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 (Поднимание туловища за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	9
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	количество раз	не менее	
			18	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (Вис на перекладине с согнутыми руками)	с	не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами)	количество раз	не менее	
			1	
7.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24	
8.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32	
9.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44	