

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Баллы	Прыжок в длину с места (см)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	
	м	д	м	д
минимальные показатели физической подготовки				
1	130	120	+2	+3
2	131-140	121-130	от +3 до +12	от +4 до +13
3	141 и более	131 и более	+13 и более	+14 и более

Система оценивания:

0 баллов – невыполнение минимальных показателей физической подготовки;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

При превышении минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., количество раз, мс) – добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., количество раз, мс) – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д. При сдаче 2-х нормативов минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки, не может быть меньше двух, при 3-х – трех, при 4-х – четырех и т.д.