

НОРМАТИВЫ
уровня физической подготовленности

Таблица 1

**НОРМАТИВЫ уровня физической подготовленности группы
спортивной специализации по гиревому спорту для юношей**

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Челночный бег (4 по 9м)	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0 и более
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, кол- во раз)	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Приседание на двух ногах (кол-во раз)	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55 и менее
Рывок гири	50	45	40	37	35	32	30	27	25	22 и менее
Толчек гири	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12 и менее

Тесты для проведения текущей аттестации (юноши)

Таблица 1

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Бег 100 м, с	13,0 и мен ее	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,7	15,0 и более
Бег 1000 м, мин., с	3,20 и мен ее	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,05	4,15 и более
Подтягивани е на перекладине (кол-во раз)	15 и бол ее	13	12	11	10	9	8	7	5	3 и менее
Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	42 и бол ее	40	37	33	30	27	24	20	15	10 и менее
Прыжок в длину с места, см	250 и бол ее	245	240	235	230	225	220	215	210	200 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+18 и бол ее	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+3	+1и менее