

**Нормативы уровня физической подготовленности девушек группы
спортивной специализации по армрестлингу**

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											
Динамометрия: левая и правая рука	Вес до 55 кг	40 и более	35	32	30	25	20	18	15	13	10 и менее
	Вес больше 55 кг	50 и более	45	40	35	30	25	23	20	18	15 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		20 и более	18	17	16	15	14	13	12	11	10 и менее
Подтягивание в висе лёжа на низой перекладине (90 см) (кол-во раз)		12 и более	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)		75 и более	70	65	60	55	50	45	40	35	30 и менее

Таблица 2

**Нормативы уровня физической подготовленности юношей группы
спортивной специализации по армрестлингу**

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											
Динамометрия: левая и правая рука	Вес до 70 кг	60 и более	55	50	45	40	35	33	30	28	25 и менее
	Вес больше 70 кг	70 и более	68	65	60	55	50	45	40	35	30 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		70 и более	65	60	55	50	45	40	35	30	25 и менее
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		20 и более	18	17	16	15	14	13	12	11	10 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)		90 и более	80	75	70	65	60	55	50	45	40 и менее

Тесты для проведения текущей аттестации (девушки)

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
Дополнительные тесты										
Челночный бег	10,3 и менее	10,5	10,7	10,9	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	12,2 и более
Приседание на двух ногах (кол-во раз)	90 и более	85	80	75	70	65	60	55	50	45 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре из и.п. стоя на коленях, упор на руки (кол-во раз)	35 и более	33	31	28	26	24	22	20	18	16 и менее

Тесты для проведения текущей аттестации (юноши)

Таблица 2

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
Дополнительные тесты										
Челночный бег	9,2 и менее	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 и более	27	24	21	18	15	12	10	8	6 и менее
Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15 и более	13	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Приседание на двух ногах (кол-во раз)	100 и более	95	90	85	80	75	70	65	60	55 и менее