

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва силовых видов спорта имени В. Ф. Краевского

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

УТВЕРЖДАЮ



«20» октября 2021 года, протокол № 12

приказ №68/02-01 от 21.10.21

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта
ГИРЕВОЙ СПОРТ

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ГИРЕВОЙ СПОРТ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"ГИРЕВОЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11,10	13,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА "ГИРЕВОЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,2	не более 10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,10	не более 10,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	не менее 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	не менее 31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ГИРЕВОЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

для освоения программ спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта
ГИРЕВОЙ СПОРТ

Этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,6
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	115

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,6	не более 11,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 11,20	не более 13,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 16	не менее 8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +4
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,2	не более 10,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 145	не менее 130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный min
Этап начальной подготовки		
Быстрота	Бег 30 м	5,0с
	Бег 60 м	8,0с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	8 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	8 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	8с
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с	10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	120см
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	8 раз
	Поднимание туловища за 30 с	10 раз
Выносливость	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	10 раз
	Вис на перекладине с согнутыми руками	12с
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с	15 раз
	Прыжок в длину с места	135см
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	8 раз
	Поднимание туловища за 30 с	30 раз
Выносливость	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	35 раз
	Вис на перекладине с согнутыми руками	26с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180см
	Кандидат в мастера спорта	
Этап высшего спортивного мастерства		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	8 раз
	Поднимание туловища за 30 с	30 раз
Выносливость	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	35 раз
	Вис на перекладине с согнутыми руками	26с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180см
	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА для освоения программ спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный min
Этап начальной подготовки		
Быстрота	Бег 30 м	6,5с
	Бег 60 м	10,0с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	6 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	1 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	3с
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с	6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	100см
	Прыжок вверх с места	50см
	Прыжок вверх с разбега	100см
	Прыжок в длину с разбега	150см
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	6 раз
	Поднимание туловища за 30 с	8 раз
Выносливость	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	6 раз
	Вис на перекладине с согнутыми руками	8с
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с	10 раз
	Прыжок в длину с места	115см

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОР СВС им. В.Ф. Краевского

Детков К.В.//

«20» октября 2021 года, протокол № 12

Пр.ч. 60/02-01 от 21.10.2021

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта
СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПАУЭРЛИФТИНГ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный min	
		ю/м	д/ж
Этап начальной подготовки I, II, III функциональные группы			
Сила	Кистевая динамометрия	17кг	16кг
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	4м	4м
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук/Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (тоноши/девушки)	3 раза	15 раз
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (юноши/девушки)	3 раза	4 раза
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) I, II, III функциональные группы			
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	19кг	18кг
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	5,30м	4,80м
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях/Поднимание туловища из положения лежа (юноши/девушки)	10 раз	25 раз
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (юноши/девушки)	7 раз	7 раз
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	2кг	22кг
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	7,50м	6м
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках/Поднимание туловища из положения лежа (юноши/девушки)	15 раз	30 раз
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (девушки)	-	10 раз
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		
Этап высшего спортивного мастерства			
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	28кг	25кг
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	9м	7м
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках/Поднимание туловища из положения лежа (мужчины/женщины)	20 раз	35 раз
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (мужчины/женщины)	9 раз	12 раз
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения

контрольного упражнения (места),
проводится альтернативное контрольное
упражнение (мест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по
выполненным контрольным упражнениям (местам).

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

для освоения программ спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта
СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПАУЭРЛИФТИНГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный min	
		ю/м	д/ж
Этап начальной подготовки I, II, III функциональные группы			
Сила	Кистевая динамометрия	10кг	9кг
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	2м	3м
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук/Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (юноши/девушки) Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (юноши/девушки)	2 раза	10 раз
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) I, II, III функциональные группы			
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	15кг	14кг
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	4,30м	3,80м
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях/Поднимание туловища из положения лежа (юноши/девушки) Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (юноши/девушки)	5 раз	15 раз
		5 раз	4 раза

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения

контрольного упражнения (теста),

проводится альтернативное контрольное

упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по

выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОРСВС
им. В.Ф. Краевского

[Подпись] /Детков К.В.//

«20» октября 2021 года, протокол № 12

17.10.2021

**Критерии конкурсного отбора для освоения программ спортивной
подготовки по виду спорта
СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПАУЭРЛИФТИНГ**

1. Для подведения итогов конкурсного отбора используется трёхбалльная система. По каждому развиваемому физическому качеству участникам конкурсного отбора членами приемной комиссии выставляются баллы от 1 до 3.
2. Результат оценки участника конкурсного отбора определяется путем общего суммирования баллов.
3. Победителями конкурсного отбора считаются участники, набравшие по итогам конкурсного отбора наибольшее количество баллов.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ I, II, III ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат	
	юноши			
Сила	Кистевая динамометрия	17кг	17,5кг	18кг
	БАЛЛЫ	1	2	3
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	4м	4,50м	5м
	БАЛЛЫ	1	2	3
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусках на прямых руках сгибание и разгибание рук	3 раза	4 раза	5 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	3 раза	4 раза	5 раз
Спортивный разряд	БАЛЛЫ	1	2	3
	БАЛЛЫ	3юн	2юн	1юн
	БАЛЛЫ	1	2	3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат	
	девушки			
Сила	Кистевая динамометрия	16кг	16,5кг	17кг
	БАЛЛЫ	1	2	3
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	4м	4,50м	5м
	БАЛЛЫ	1	2	3
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища	15 раз	17 раз	20 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3
Сгибание-разгибание рук из упора лежа	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	4 раза	6раз	8раз
	БАЛЛЫ	1	2	3
Спортивный разряд	БАЛЛЫ	3юн	2юн	1юн
	БАЛЛЫ	1	2	3

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
I, II, III ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат
	юноши		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	19кг	19,5кг
	БАЛЛЫ	1	2
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	5,30м	5,50м
	БАЛЛЫ	1	2
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках	10 раз	12 раз
	БАЛЛЫ	1	2
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	7 раз	8 раз
	БАЛЛЫ	1	2
Спортивный разряд		III	II
	БАЛЛЫ	1	2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат
	девушки		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	18кг	18,5кг
	БАЛЛЫ	1	2
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	4,80м	5м
	БАЛЛЫ	1	2
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа	25 раз	27 раз
	БАЛЛЫ	1	2
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	7 раз	8 раз
	БАЛЛЫ	1	2
Спортивный разряд		III	II
	БАЛЛЫ	1	2

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат
	юноши		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	24кг	24,5кг
	БАЛЛЫ	1	2
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	7,50м	8м
	БАЛЛЫ	1	2
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках на прямых руках	15 раз	17 раз
	БАЛЛЫ	1	2
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта - I балл		3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат
	девушки		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	22кг	22,5кг
	БАЛЛЫ	1	2
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	6м	6,50м
	БАЛЛЫ	1	2
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа	30 раз	32 раза
	БАЛЛЫ	1	2
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	10 раз	12 раз
	БАЛЛЫ	1	2
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта - I балл		3

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат
	мужчины		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	28кг	28,5кг
	БАЛЛЫ	1	2
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	9м	9,50м
	БАЛЛЫ	1	2
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	20раз	22 раза
	БАЛЛЫ	1	2
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	9раз	11раз
	БАЛЛЫ	1	2
Спортивный разряд	Мастер спорта России-1 балл, мастер спорта России международного класса-3 балла		

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат
	женщины		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	25кг	25,5кг
	БАЛЛЫ	1	2
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	7м	7,50м
	БАЛЛЫ	1	2
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа	35раз	37 раза
	БАЛЛЫ	1	2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12раз	14раз
	БАЛЛЫ	1	2
Спортивный разряд	Мастер спорта России-1 балл, мастер спорта России международного класса-3 балла		

Критерии конкурсного отбора для освоения программ спортивной подготовки(2 ступень) по виду спорта

**СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПАУЭРЛИФТИНГ**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ I, II, III ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат
	юноши		
Сила	Кистевая динамометрия	10кг	10,5кг
	БАЛЛЫ	1	2
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	2м	2,50м
	БАЛЛЫ	1	2
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук	2 раза	3 раза
	БАЛЛЫ	1	2
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	2 раза	3 раза
	БАЛЛЫ	1	2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат
	девушки		
Сила	Кистевая динамометрия	9кг	9,5кг
	БАЛЛЫ	1	2
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	3м	3,30м
	БАЛЛЫ	1	2
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища	10раз	12раз
	БАЛЛЫ	1	2
Сгибание-разгибание рук из упора лежа	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	3раза	4 раза
	БАЛЛЫ	1	2

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
I, II, III ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат		
	юноши				
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	15кг	15,5кг	16кг	
	БАЛЛЫ	1	2	3	
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	4,30м	4,50м	5м	
	БАЛЛЫ	1	2	3	
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	5 раз	6 раз	7 раз	
	БАЛЛЫ	1	2	3	
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	5 раз	6 раз	7 раз	
	БАЛЛЫ	1	2	3	

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		результат		
	девушки				
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	14кг	14,5кг	15кг	
	БАЛЛЫ	1	2	3	
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	3,80м	4м	4,50м	
	БАЛЛЫ	1	2	3	
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа	15 раз	17 раз	20 раз	
	БАЛЛЫ	1	2	3	
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	4 раз	5 раз	6 раз	
	БАЛЛЫ	1	2	3	

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского**

*Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета*

УТВЕРЖДАЮ

*Директор СВБ РБУ СШОРСВС
им. В.Ф. Краевского*

Детков К.В.//



«20» октября 2021 года, протокол № 12

№ 08/02-01 от 21.10.21

**Критерии конкурсного отбора для освоения программ спортивной
подготовки по видам спорта**

1. Для подведения итогов конкурсного отбора используется пятибалльная система. По каждому развиваемому физическому качеству участника конкурсного отбора членами приемной комиссии выставляются баллы от 1 до 5.
2. Результат оценки участника конкурсного отбора определяется путем общего суммирования баллов.
3. Победителями конкурсного отбора считаются участники, набравшие по итогам конкурсного отбора наибольшее количество баллов.

ГИРЕВОЙ СПОРТ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	результат				
		6,2с	6,1с	6,0с	5,9с	5,8с
Скоростные качества	Бег 30 м	БАЛЛЫ	2	3	4	5
	Челночный бег 3 x 10 м	БАЛЛЫ	9,6с	9,5с	9,4с	9,3с
Выносливость	Бег 1000 м	БАЛЛЫ	1	2	3	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	БАЛЛЫ	6,10	6м 05с	6м	5м 55с
Сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	БАЛЛЫ	1	2	3	4
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	БАЛЛЫ	130см	135см	140см	145см
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	БАЛЛЫ	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	БАЛЛЫ	1	2	3	4
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	БАЛЛЫ	+2	+3	+4	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	БАЛЛЫ	1	3	5	

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	результат				
		6,4с	6,3с	6,2с	6,1с	6,0с
Скоростные качества	Бег 30 м	БАЛЛЫ	1	2	3	4
	Челночный бег 3 x 10 м	БАЛЛЫ	9,9с	9,8с	9,7с	9,6с
Выносливость	Бег 1000 м	БАЛЛЫ	1	2	3	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	БАЛЛЫ	6,30	6м 25с	6м 20с	6м 15с
Сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	БАЛЛЫ	1	2	3	4
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	БАЛЛЫ	120см	125см	130см	135см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	БАЛЛЫ	5 раз	6 раз	7 раз	8 раз
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	БАЛЛЫ	1	2	3	4
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	БАЛЛЫ	1	2	3	4
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	БАЛЛЫ	1	2	3	4

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3	+4	+5	
	БАЛЛЫ	1	3	5	

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	юноши					результат
		10,4с	10,3с	10,2с	10,1с	10,0с	
Скоростные качества	Бег 60 м	1	2	3	4	5	
	БАЛЛЫ						
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	9,0с	8,9с	8,8с	8,7с	8,6с	
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	
Выносливость	Бег 2000 м	11,10	11,05	11,00	10,55	10,50	
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18 раз	19 раз	20 раз	21 раз	22 раз	
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	
Гибкость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150см	155см	160см	165см	170см	
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)	+3	+4	+5			
	БАЛЛЫ	1	3	5			
		2. Нормативы специальной физической подготовки					
		Техническое мастерство					
	 Обязательная техническая программа					

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	девушки					результат
		10,9с	10,8с	10,7с	10,6с	10,5с	
Скоростные качества	Бег 60 м	1	2	3	4	5	
	БАЛЛЫ						
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	10,4с	10,3с	10,2с	10,1с	10,0с	
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	
Выносливость	Бег 2000 м	13,00	12,55	12,50	12,45	12,40	
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	9	10	11	12	13	
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	
Гибкость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	135	140	145	150	155	
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)	+4	+5	+6			
	БАЛЛЫ	1	3	5			
		2. Нормативы специальной физической подготовки					
		Техническое мастерство					
		Обязательная техническая программа					

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	юноши					результат				
		Бег 60 м	БАЛЛЫ	9,2 с	9,1с	9,0с	8,9с	8,8с			
Скоростные качества	БАЛЛЫ			1	2	3	4	5			
Выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз			35	37	39	41	43			
	БАЛЛЫ			1	2	3	4	5			
Сила	Бег 2000 м			9,10	9,05	9,00	8,55	8,50			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз			36	37	38	39	40			
	БАЛЛЫ			1	2	3	4	5			
Гибкость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см			190	195	200	205	210			
	БАЛЛЫ			1	2	3	4	5			
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)			+6	+7	+8					
	БАЛЛЫ			1	3	5					
	2. Нормативы специальной физической подготовки										
	Техническое мастерство										
	Обязательная техническая программа										

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	девушки					результат				
		Бег 60м	БАЛЛЫ	10,2с	10,1с	10,0с	9,9с	9,8с			
Скоростные качества	БАЛЛЫ			1	2	3	4	5			
Выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз			31	33	35	37	39			
	БАЛЛЫ			1	2	3	4	5			
Сила	Бег 2000 м			10,10	10,05	10,00	9,55	9,50			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Количество раз			15	16	17	18	19			
	БАЛЛЫ			1	2	3	4	5			
Гибкость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. см			170	175	180	185	190			
	БАЛЛЫ			1	2	3	4	5			
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)			+8	+9	+10					
	БАЛЛЫ			1	3	5					
	2. Нормативы специальной физической подготовки										
	Техническое мастерство										
	Обязательная техническая программа										

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	юноши					результат				
		Бег 60 м	БАЛЛЫ	8,2 с	8,1с	8,0с	7,9с	7,8с			
Скоростные качества	БАЛЛЫ		1	2	3	4	5				
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	35	37	39	41	43					
Выносливость	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5					
	Бег 2000 м	8,10	8,05	8,00	7,55	7,50					
Сила	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	36	37	38	39	40					
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190	195	200	205	210					
Гибкость	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5					
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11	+12	+13							
	БАЛЛЫ	1	3	5							
Техническое мастерство		2. Нормативы специальной физической подготовки					Обязательная техническая программа				

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	девушки					результат				
		Бег 60м	БАЛЛЫ	9,6с	9,5с	9,4с	9,3с	9,2с			
Скоростные качества	БАЛЛЫ		1	2	3	4	5				
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	31	33	35	37	39					
Выносливость	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5					
	Бег 2000 м	10,00	9,55	9,50	9,45	9,40					
Сила	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Количество раз	15	16	17	18	19					
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. см	170	175	180	185	190					
Гибкость	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5					
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)	+15	+16	+17							
	БАЛЛЫ	1	3	5							
Техническое мастерство		2. Нормативы специальной физической подготовки					Обязательная техническая программа				

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	результат				
		5,0с	4,9с	4,8с	4,7с	4,6с
Быстрота	Бег 30 м	1	2	3	4	5
	БАЛЛЫ	8,0с	7,9с	7,8с	7,7с	7,6с
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	8 раз	9 раз	10 раз	11 раз	12 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	8 раз	9 раз	10 раз	11 раз	12 раз
Выносливость	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
	Вис на перекладине с согнутыми руками	8с	9с	10с	11с	12с
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	14 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
	Прыжок в длину с места	120см	125см	130см	135см	140см
Спортивный разряд	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5
	3 юношеский – 4 балла					

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	результат					
		8 раз	9 раз	10 раз	11 раз	13 раз	13 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	8 раз	9 раз	10 раз	11 раз	13 раз	13 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Поднимание туловища за 30 с	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	15 раз	15 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	15 раз	15 раз
Выносливость	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Вис на перекладине с согнутыми руками	12с	12,5с	12,8с	13с	13,5с	13,5с
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Скоростно-силовые качества	15 раз	16 раз	17 раз	18 раз	20 раз	20 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
Спортивный разряд	Прыжок на гимнастическую скамейку за 30 с	135см	138см	140см	145см	155см	155см
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Прыжок в длину с места	1	2	3	4	5	5
	БАЛЛЫ	2-юн	1-юн	III	II	I	I
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	результат					
		8 раз	9 раз	10 раз	11 раз	13 раз	13 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	8 раз	9 раз	10 раз	11 раз	13 раз	13 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Поднимание туловища за 30 с	30 раз	32 раза	34 раза	36 раз	40 раз	40 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	35 раз	38 раз	40 раз	45 раз	50 раз	50 раз
Выносливость	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Вис на перекладине с согнутыми руками	26с	27с	28с	29с	31с	31с
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Скоростно-силовые качества	180см	182см	184см	186см	190см	190см
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта - I балл						

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	результат					
		8 раз	9 раз	10 раз	11 раз	13 раз	13 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	8 раз	9 раз	10 раз	11 раз	13 раз	13 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Поднимание туловища за 30 с	30 раз	32 раза	34 раза	36 раз	30 раз	30 раз
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	35 раз	38 раз	40 раз	45 раз	50 раз	50 раз
Выносливость	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Вис на перекладине с согнутыми руками	26с	27с	28с	29с	31с	31с
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
	Скоростно-силовые качества	180 см	200 см	220 см	240 см	260 см	260 см
	БАЛЛЫ	1	2	3	4	5	5
Спортивное звание	Мастер спорта России						Мастер спорта России международного класса
БАЛЛЫ	I						5