

УТВЕРЖДАЮ  
Министр спорта и туризма  
Республики Беларусь  
С.М.Ковальчук  
« 1 » 04 2021

КРИТЕРИИ  
отбора кандидатов для зачисления  
в средние школы – училища олимпийского резерва  
по тяжелой атлетике

СОГЛАСОВАНО  
Общественное  
объединение  
«Белорусский  
тяжелоатлетический  
союз»  
М.Н. Рабиковский  
« 04 » 2021

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель Министра  
спорта и туризма  
Республики Беларусь  
А.И. Барауля  
« 04 » 2021

СОГЛАСОВАНО  
Учреждение образования  
«Республиканское  
государственное училище  
олимпийского резерва»  
А.В. Власюк  
« 04 » 2021

СОГЛАСОВАНО  
Управление спорта  
Министерства спорта  
и туризма Республики  
Беларусь  
« 04 » 2021

СОГЛАСОВАНО  
Государственное  
учреждение  
«Республиканский центр  
олимпийской  
подготовки «Стайки»  
С.В. Хмельков  
« 04 » 2021

Минск, 2021

**КРИТЕРИИ ОТБОРА ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СРЕДНИЕ  
ШКОЛЫ – УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

**1. Общие сведения**

Возраст, лет	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные (спортсмена, его родителей, братьев (сестер)	Спортивный результат (текущий), рейтинг (республиканский)	Спортивный результат, предшествующий за год до зачисления, рейтинг (республиканский)
12 – 14 лет	7 – 8	1 юн. – III	120 – 175 см. и более 30 – 90 кг. и более	Соответствовал III разряду	Соответствовал I – II юн. разряду
14 – 15 лет	9	II	140 – 180 см. и более 40 – 90 кг. и более	Соответствовал II разряду	Соответствовал III разряду
15 – 16 лет	10	II – I	150 – 190 см. и более 45 – 102 кг. и более	Соответствовал II – I разряду	Соответствовал III разряду
16 – 17 лет	11	I – КМС	150 – 190 см. и более 45 – 102 кг. и более	Соответствовал I – КМС разряду	Соответствовал I разряду
17 – 18 лет	1 курс	КМС – МС	150 – 190 см. и более 50 – 109 кг. и более	Соответствовал КМС разряду	Соответствовал КМС разряду
18 – 19 лет	2 курс	КМС – МС	150 – 190 см. и более 55 – 109 кг. и более	Соответствовал КМС разряду	Соответствовал КМС разряду

## 2. Результаты соревнований

Возраст, лет	Юноши, девушки	Ранг соревнований	Вид программы	Занятое место или диапазон временного норматива
12 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 6 место
13 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 6 место
14 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 6 место
15 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 6 место
16 лет	Юноши, девушки	Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 8 место
17 лет	Юноши, девушки	Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 8 место
18 лет	Юноши, девушки	Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 8 место

3. Нормативы по ОФП  
Мужчины

Тест	Балл	Возраст, лет									
		12	13	14	15	16	17	18			
Бег 10 м, с.	5	1,90 и более	1,84 и более	1,78 и более	1,73 и более	1,69 и более	1,65 и более	1,62 и более			
	4	1,91 – 2,11	1,85 – 2,03	1,79 – 1,96	1,74 – 1,90	1,70 – 1,85	1,66 – 1,81	1,63 – 1,77			
	3	2,12 – 2,46	2,04 – 2,35	1,97 – 2,26	1,91 – 2,18	1,86 – 2,11	1,82 – 2,05	1,78 – 2,01			
	2	2,47 – 2,79	2,36 – 2,65	2,27 – 2,54	2,19 – 2,44	2,12 – 2,36	2,06 – 2,28	2,02 – 2,22			
	1	2,80 и менее	2,66 и менее	2,55 и менее	2,45 и менее	2,37 и менее	2,29 и менее	2,23 и менее			
Прыжок вверх, см	5	45 и более	49 и более	55 и более	60 и более	65 и более	69 и более	72 и более			
	4	39 – 44	43 – 48	49 – 54	54 – 59	58 – 64	62 – 68	66 – 71			
	3	31 – 38	36 – 42	41 – 48	46 – 53	51 – 57	55 – 61	58 – 65			
	2	25 – 30	30 – 35	35 – 40	40 – 45	45 – 50	49 – 54	52 – 57			
	1	24 и менее	29 и менее	34 и менее	39 и менее	44 и менее	48 и менее	51 и менее			
Наклон вперед, см	5	18 и более	20 и более	21 и более	23 и более	25 и более	26 и более	28 и более			
	4	13 – 17	14 – 19	16 – 20	18 – 22	19 – 24	21 – 25	22 – 27			
	3	7 – 12	9 – 13	10 – 15	12 – 17	13 – 18	15 – 20	16 – 21			
	2	3 – 6	4 – 8	6 – 9	8 – 11	9 – 12	11 – 14	12 – 15			
	1	2 и менее	3 и менее	5 и менее	7 и менее	8 и менее	10 и менее	11 и менее			
Бег 30 м, с.	5	4,85 и более	4,70 и более	4,55 и более	4,40 и более	4,30 и более	4,20 и более	4,10 и более			
	4	4,86 – 5,14	4,71 – 4,96	4,56 – 4,69	4,41 – 4,66	4,31 – 4,49	4,21 – 4,36	4,11 – 4,24			
	3	5,15 – 5,30	4,97 – 5,11	4,70 – 4,87	4,67 – 4,76	4,50 – 4,60	4,37 – 4,46	4,25 – 4,32			
	2	5,31 – 5,44	5,12 – 5,24	4,88 – 5,04	4,77 – 4,84	4,61 – 4,69	4,47 – 4,54	4,33 – 4,39			
	1	5,45 и менее	5,25 и менее	5,05 и менее	4,85 и менее	4,70 и менее	4,55 и менее	4,40 и менее			
Подтягивания в висе на перекладине, количество раз	5	5 и более	6 и более	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более			
	4	4	5	6	7	8	8 – 9	10			
	3	3	4	5	6	7	7	9			
	2	2	3	4	5	6	6	7 – 8			
	1	1	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее			

Прыжок в длину с места, см	5	202 и более	216 и более	229 и более	242 и более	253 и более	263 и более	271 и более
	4	190 – 201	202 – 215	216 – 228	228 – 241	240 – 252	249 – 262	257 – 270
	3	172 – 189	185 – 201	199 – 215	210 – 227	223 – 239	232 – 248	240 – 256
	2	159 – 171	173 – 184	186 – 198	199 – 209	210 – 222	220 – 231	227 – 239
	1	158 и менее	172 и менее	185 и менее	198 и менее	209 и менее	219 и менее	226 и менее

## Женщины

Тест	Балл	Возраст, лет									
		12	13	14	15	16	17	18			
Бег 10 м, с.	5	1,95 и более	1,85 и более	1,80 и более	1,74 и более	1,70 и более	1,66 и более	1,63 и более			
	4	1,96 – 2,10	1,86 – 2,05	1,81 – 1,99	1,75 – 1,92	1,71 – 1,87	1,67 – 1,83	1,64 – 1,79			
	3	2,11 – 2,42	2,06 – 2,37	2,00 – 2,29	1,93 – 2,20	1,88 – 2,13	1,84 – 2,07	1,80 – 2,03			
	2	2,43 – 2,74	2,38 – 2,68	2,30 – 2,57	2,21 – 2,46	2,14 – 2,38	2,08 – 2,30	2,04 – 2,24			
	1	2,75 и менее	2,69 и менее	2,58 и менее	2,47 и менее	2,39 и менее	2,31 и менее	2,25 и менее			
Прыжок вверх, см	5	40 и более	45 и более	51 и более	53 и более	55 и более	57 и более	60 и более			
	4	34 – 39	40 – 44	46 – 50	47 – 52	50 – 54	52 – 56	55 – 59			
	3	27 – 33	33 – 39	39 – 45	40 – 46	44 – 49	45 – 51	48 – 54			
	2	22 – 26	28 – 32	34 – 38	35 – 39	39 – 43	40 – 44	43 – 47			
	1	21 и менее	27 и менее	33 и менее	34 и менее	38 и менее	39 и менее	42 и менее			
Наклон вперед, см	5	14 и более	17 и более	19 и более	21 и более	24 и более	27 и более	29 и более			
	4	12 – 13	15 – 16	17 – 19	18 – 20	21 – 23	24 – 26	26 – 28			
	3	9 – 11	11 – 14	12 – 16	14 – 17	16 – 20	18 – 23	20 – 25			
	2	7 – 8	9 – 10	10 – 11	11 – 13	13 – 15	14 – 17	16 – 19			
	1	6 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	12 и менее	13 и менее	15 и менее			
Бег 30 м, с.	5	4,79 и более	4,62 и более	4,51 и более	4,42 и более	4,31 и более	4,19 и более	4,09 и более			
	4	4,80 – 4,99	4,63 – 4,75	4,52 – 4,65	4,43 – 4,56	4,32 – 4,43	4,20 – 4,29	4,10 – 4,19			
	3	5,00 – 5,19	4,76 – 4,89	4,66 – 4,79	4,57 – 4,69	4,44 – 4,54	4,30 – 4,39	4,20 – 4,29			
	2	5,20 – 5,39	4,90 – 5,03	4,80 – 4,93	4,70 – 4,83	4,55 – 4,65	4,40 – 4,49	4,30 – 4,39			
	1	5,40 и менее	5,04 и менее	4,94 и менее	4,84 и менее	4,66 и менее	4,50 и менее	4,40 и менее			

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол – во раз	5	23 и более	28 и более	35 и более	37 и более	38 и более	40 и более	43 и более
	4	18 – 22	24 – 27	29 – 34	32 – 36	33 – 37	35 – 39	39 – 42
Прыжок в длину с места, см	3	12 17	18 – 23	23 – 28	26 – 31	27 – 32	29 – 34	32 – 38
	2	8 – 11	14 – 17	17 – 22	20 – 25	21 – 26	23 – 28	27 – 31
	1	7 и менее	13 и менее	16 и менее	19 и менее	20 и менее	22 и менее	26 и менее
	5	200 и более	210 и более	215 и более	220 и более	230 и более	235 и более	255 и более
	4	182 – 199	193 – 209	198 – 214	203 – 219	213 – 229	218 – 234	235 – 254
	3	154 – 181	167 – 192	172 – 197	177 – 202	187 – 212	192 – 217	205 – 234
	2	135 – 153	150 – 166	155 – 171	160 – 176	170 – 186	175 – 191	185 – 204
1	134 и менее	149 и менее	154 и менее	159 и менее	169 и менее	174 и менее	184 и менее	

Возраст, лет	Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
			юноши	девушки
12 лет и более	Сумма баллов по итогам выполнения нормативов по ОФП	5	22 – 30	22 – 30
		4	18 – 21	18 – 21
		3	14 – 17	14 – 17
		2	10 – 13	10 – 13
		1	6 – 9	6 – 9

## 4. Нормативы по СФП

## Мужчины

Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 7 класс (12 – 13 лет, 3 разряд – 1 юношеский)  
(УГГ 1-го года обучения)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		49	55	61	67	73	81	89	96	102	св. 102
Приседание со штангой на плечах, кг	5	62 и более	68 и более	70 и более	80 и более	85 и более	92 и более	97 и более	100 и более	102 и более	103 и более
	4	58 – 61	65 – 67	67 – 69	77 – 79	82 – 84	89 – 91	94 – 96	97 – 99	99 – 101	100 – 102
	3	55 – 57	62 – 64	64 – 66	74 – 76	79 – 81	86 – 88	91 – 93	94 – 96	96 – 98	97 – 99
	2	50 – 54	57 – 61	59 – 63	69 – 73	74 – 78	81 – 85	86 – 90	89 – 93	91 – 95	92 – 96
	1	49 и менее	56 и менее	58 и менее	68 и менее	73 и менее	80 и менее	85 и менее	88 и менее	90 и менее	91 и менее
Швунг жимовой от груди, кг	5	40 и более	46 и более	48 и более	58 и более	63 и более	70 и более	75 и более	78 и более	80 и более	81 и более
	4	38 – 39	44 – 45	46 – 47	56 – 57	61 – 62	68 – 69	73 – 74	76 – 77	78 – 79	79 – 80
	3	36 – 37	42 – 43	44 – 45	54 – 55	59 – 60	66 – 67	71 – 72	74 – 75	76 – 77	77 – 78
	2	31 – 35	37 – 41	39 – 43	49 – 53	54 – 58	61 – 65	66 – 70	69 – 73	71 – 75	72 – 76
	1	30 и менее	36 и менее	38 и менее	48 и менее	53 и менее	60 и менее	65 и менее	68 и менее	70 и менее	71 и менее
Толчок со стоек, кг	5	54 и более	60 и более	62 и более	72 и более	77 и более	84 и более	89 и более	92 и более	94 и более	95 и более
	4	51 – 53	57 – 59	59 – 61	69 – 71	74 – 76	81 – 83	86 – 88	89 – 91	91 – 93	92 – 94
	3	48 – 50	54 – 56	56 – 58	66 – 68	71 – 73	78 – 80	83 – 85	86 – 88	88 – 90	89 – 91
	2	43 – 47	49 – 53	51 – 55	61 – 65	67 – 70	73 – 77	78 – 82	81 – 85	83 – 87	84 – 88
	1	42 и менее	48 и менее	50 и менее	60 и менее	66 и менее	72 и менее	77 и менее	80 и менее	82 и менее	83 и менее
Рывковая прогяжка, кг	5	31 и более	33 и более	36 и более	38 и более	46 и более	51 и более	56 и более	61 и более	62 и более	63 и более
	4	28 – 30	30 – 32	33 – 35	35 – 37	43 – 45	48 – 50	53 – 55	58 – 60	59 – 61	60 – 62
	3	25 – 27	27 – 29	30 – 32	32 – 34	40 – 42	45 – 47	50 – 52	55 – 57	56 – 58	57 – 59
	2	20 – 24	23 – 26	25 – 29	27 – 31	35 – 39	40 – 44	45 – 49	50 – 54	51 – 55	52 – 56
	1	19 и менее	21 и менее	24 и менее	26 и менее	34 и менее	39 и менее	44 и менее	49 и менее	50 и менее	51 и менее
Рывок классический, кг	5	45 и более	47 и более	50 и более	52 и более	60 и более	65 и более	70 и более	75 и более	76 и более	77 и более
	4	44	45 – 46	48 – 49	52 – 51	58 – 59	63 – 64	68 – 69	73 – 74	74 – 75	75 – 76
	3	43	43 – 44	46 – 47	48 – 49	56 – 57	61 – 62	66 – 67	71 – 72	72 – 73	73 – 74
	2	40 – 42	41 – 42	45	47	53 – 55	58 – 60	61 – 65	66 – 70	67 – 71	68 – 72
	1	39 и менее	40 и менее	44 и менее	46 и менее	52 и менее	57 и менее	60 и менее	65 и менее	66 и менее	67 и менее

Толчок классический, кг	5	52 и более	58 и более	60 и более	70 и более	75 и более	82 и более	87 и более	90 и более	92 и более	93 и более
	4	50 – 51	56 – 57	58 – 59	68 – 69	73 – 74	80 – 81	85 – 86	88 – 89	90 – 91	91 – 92
	3	48 – 49	54 – 55	56 – 57	66 – 67	71 – 72	78 – 79	83 – 84	86 – 87	88 – 89	89 – 90
	2	46 – 47	53	55	63 – 65	67 – 70	76 – 77	79 – 82	81 – 85	82 – 87	83 – 88
	1	45 и менее	53 и менее	54 и менее	62 и менее	66 и менее	75 и менее	78 и менее	80 и менее	81 и менее	82 и менее

**Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФЦ, 8 класс (13 – 14 лет, 3 разряд)  
(УПГ 2-го года обучения)**

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		49	55	61	67	73	81	89	96	102	св. 102
Приседание со штангой на плечах, кг	5	77 и более	80 и более	85 и более	95 и более	102 и более	110 и более	115 и более	120 и более	123 и более	124 и более
	4	74 – 76	77 – 79	81 – 84	92 – 94	99 – 101	107 – 109	112 – 114	117 – 119	120 – 122	121 – 123
	3	71 – 73	74 – 76	79 – 80	89 – 91	96 – 98	104 – 106	109 – 111	114 – 116	117 – 119	118 – 120
	2	68 – 70	71 – 73	76 – 78	86 – 88	93 – 95	101 – 103	106 – 108	111 – 113	114 – 116	115 – 117
	1	67 и менее	70 и менее	75 и менее	85 и менее	92 и менее	100 и менее	105 и менее	110 и менее	113 и менее	114 и менее
Швунг жимовой от груди, кг	5	50 и более	53 и более	58 и более	68 и более	75 и более	83 и более	88 и более	93 и более	95 и более	96 и более
	4	48 – 49	51 – 52	56 – 57	66 – 67	73 – 74	81 – 82	86 – 87	91 – 92	93 – 94	94 – 95
	3	46 – 47	49 – 50	54 – 55	64 – 65	71 – 72	79 – 80	84 – 85	89 – 90	91 – 92	92 – 93
	2	43 – 45	46 – 48	51 – 53	61 – 63	68 – 70	76 – 78	81 – 83	86 – 88	88 – 90	89 – 91
Толчок со стоек, кг	1	42 и менее	45 и менее	50 и менее	60 и менее	67 и менее	75 и менее	80 и менее	85 и менее	87 и менее	88 и менее
	5	64 и более	67 и более	72 и более	82 и более	89 и более	97 и более	102 и более	107 и более	110 и более	111 и более
	4	61 – 63	65 – 66	70 – 71	80 – 81	87 – 88	95 – 96	100 – 101	105 – 106	108 – 109	109 – 110
	3	58 – 60	63 – 64	68 – 69	78 – 79	85 – 86	93 – 94	98 – 99	103 – 104	106 – 107	107 – 108
	2	55 – 67	61 – 62	66 – 67	76 – 77	82 – 84	91 – 92	96 – 97	101 – 102	104 – 105	105 – 106
Рывковая протяжка, кг	1	54 и менее	60 и менее	65 и менее	75 и менее	81 и менее	90 и менее	95 и менее	100 и менее	103 и менее	104 и менее
	5	36 и более	41 и более	46 и более	51 и более	56 и более	63 и более	68 и более	73 и более	74 и более	75 и более
	4	32 – 35	37 – 40	42 – 45	47 – 50	52 – 55	59 – 62	64 – 67	69 – 72	70 – 73	71 – 74
	3	28 – 31	33 – 36	38 – 41	43 – 46	48 – 51	55 – 58	60 – 63	65 – 68	66 – 69	67 – 70
	2	24 – 27	29 – 32	34 – 37	39 – 42	44 – 47	51 – 54	56 – 59	61 – 64	62 – 65	63 – 66
Рывок классический, кг	1	23 и менее	28 и менее	33 и менее	38 и менее	43 и менее	50 и менее	55 и менее	60 и менее	61 и менее	62 и менее
	5	50 и более	55 и более	60 и более	65 и более	70 и более	77 и более	82 и более	87 и более	88 и более	89 и более
	4	48 – 49	53 – 54	58 – 59	63 – 64	68 – 69	75 – 76	80 – 81	85 – 86	86 – 87	87 – 88
	3	45 – 47	51 – 52	56 – 57	61 – 62	65 – 67	73 – 74	78 – 79	83 – 84	84 – 85	85 – 86
	2	44	49 – 50	54 – 55	59 – 60	63 – 64	71 – 72	76 – 77	81 – 82	82 – 83	83 – 84
1	43 и менее	48 и менее	53 и менее	58 и менее	62 и менее	70 и менее	75 и менее	80 и менее	81 и менее	82 и менее	



Толчок классический, кг'	5	62 и более	65 и более	70 и более	80 и более	87 и более	95 и более	100 и более	105 и более	108 и более	109 и более
	4	60 – 61	63 – 64	68 – 69	78 – 79	85 – 86	93 – 94	98 – 99	103 – 104	106 – 107	107 – 108
	3	58 – 59	61 – 62	66 – 67	76 – 77	83 – 84	91 – 92	96 – 97	101 – 102	104 – 105	105 – 106
	2	55 – 57	58 – 60	64 – 65	74 – 75	81 – 82	89 – 90	94 – 95	99 – 100	102 – 103	103 – 104
	1	54 и менее	57 и менее	63 и менее	73 и менее	80 и менее	88 и менее	93 и менее	98 и менее	101 и менее	102 и менее

Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 9 класс (14 – 15 лет, 2 разряд)  
(УТГ 3-го года обучения)

Тест	Бал	Весовая категория, кг									
		49	55	61	67	73	81	89	96	102	св. 102
Приседание со штангой на плечах, кг	5	90 и более	95 и более	100 и более	110 и более	118 и более	130 и более	138 и более	143 и более	145 и более	147 и более
	4	87 – 89	92 – 94	97 – 99	107 – 109	115 – 117	127 – 129	135 – 137	140 – 142	142 – 144	144 – 146
	3	84 – 86	89 – 91	94 – 96	104 – 106	112 – 114	124 – 126	132 – 134	137 – 139	139 – 141	141 – 143
	2	81 – 83	86 – 88	91 – 93	101 – 103	109 – 111	121 – 123	129 – 131	134 – 136	136 – 138	138 – 140
	1	80 и менее	85 и менее	90 и менее	100 и менее	108 и менее	120 и менее	128 и менее	133 и менее	135 и менее	137 и менее
Швунг жимовой от груди, кг	5	58 и более	63 и более	68 и более	75 и более	80 и более	87 и более	95 и более	102 и более	105 и более	107 и более
	4	55 – 57	60 – 62	65 – 67	72 – 74	77 – 79	84 – 86	92 – 94	99 – 101	102 – 104	104 – 106
	3	52 – 54	57 – 59	62 – 64	69 – 71	74 – 76	81 – 83	89 – 91	96 – 98	99 – 101	101 – 103
	2	49 – 51	54 – 56	59 – 61	66 – 68	71 – 73	78 – 80	85 – 88	93 – 95	96 – 98	98 – 100
	1	48 и менее	53 и менее	58 и менее	65 и менее	70 и менее	77 и менее	84 и менее	92 и менее	95 и менее	97 и менее
Толчок со стоек, кг	5	75 и более	80 и более	85 и более	95 и более	103 и более	115 и более	123 и более	128 и более	130 и более	132 и более
	4	73 – 74	77 – 79	81 – 84	92 – 94	100 – 102	112 – 114	118 – 122	123 – 127	125 – 129	127 – 131
	3	71 – 72	75 – 76	79 – 80	89 – 91	97 – 99	108 – 111	113 – 117	118 – 122	120 – 124	122 – 126
	2	68 – 70	71 – 74	76 – 78	86 – 88	94 – 96	104 – 107	108 – 112	113 – 117	115 – 119	117 – 121
	1	67 и менее	70 и менее	75 и менее	85 и менее	93 и менее	103 и менее	107 и менее	112 и менее	114 и менее	116 и менее
Рывковая протяжка, кг	5	40 и более	45 и более	50 и более	55 и более	60 и более	65 и более	70 и более	73 и более	75 и более	77 и более
	4	36 – 39	41 – 44	46 – 49	51 – 54	56 – 59	61 – 64	66 – 69	69 – 72	72 – 74	74 – 76
	3	32 – 35	37 – 40	42 – 45	47 – 50	52 – 55	57 – 60	62 – 64	65 – 68	68 – 71	70 – 73
	2	28 – 31	33 – 36	38 – 41	43 – 46	48 – 51	53 – 56	59 – 61	61 – 64	64 – 67	66 – 69
	1	27 и менее	32 и менее	37 и менее	42 и менее	47 и менее	52 и менее	58 и менее	60 и менее	63 и менее	65 и менее
Рывок классический, кг	5	60 и более	63 и более	70 и более	75 и более	85 и более	90 и более	95 и более	100 и более	105 и более	107 и более
	4	59	62	68 – 69	73 – 74	82 – 84	87 – 89	92 – 94	97 – 99	102 – 104	103 – 106
	3	58	60 – 61	65 – 67	70 – 72	78 – 81	83 – 86	89 – 91	94 – 96	98 – 101	100 – 102
	2	54 – 57	57 – 59	63 – 64	68 – 69	74 – 77	79 – 82	86 – 88	90 – 93	94 – 97	96 – 99
	1	53 и менее	56 и менее	62 и менее	67 и менее	73 и менее	78 и менее	85 и менее	89 и менее	93 и менее	95 и менее

Толчок классический, кг	5	72 и более	77 и более	82 и более	92 и более	100 и более	112 и более	120 и более	125 и более	127 и более	129 и более
	4	70 – 71	74 – 76	79 – 81	89 – 91	97 – 99	108 – 111	115 – 119	120 – 124	122 – 126	124 – 128
	3	68 – 69	72 – 73	76 – 78	86 – 88	93 – 96	104 – 107	110 – 114	115 – 119	117 – 121	119 – 123
	2	65 – 67	68 – 71	73 – 75	83 – 85	90 – 92	100 – 103	105 – 109	110 – 114	112 – 116	114 – 118
	1	64 и менее	67 и менее	72 и менее	82 и менее	89 и менее	99 и менее	104 и менее	109 и менее	111 и менее	113 и менее

Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФЦ, 10 класс (15 – 16 лет, 2 – 1 разряд)  
(УТГ свыше 3 лет)

Тест	Бал	Весовая категория, кг									
		49	55	61	67	73	81	89	96	102	св. 102
Приседание со штангой на плечах, кг	5	98 и более	105 и более	120 и более	125 и более	135 и более	150 и более	155 и более	160 и более	165 и более	170 и более
	4	95 – 97	102 – 104	117 – 119	122 – 124	132 – 134	147 – 149	152 – 154	157 – 159	162 – 164	167 – 169
	3	92 – 94	99 – 101	114 – 116	119 – 121	129 – 131	144 – 146	149 – 151	154 – 156	159 – 161	164 – 166
	2	89 – 91	96 – 98	111 – 113	116 – 118	126 – 128	141 – 143	146 – 148	151 – 153	156 – 158	161 – 163
	1	88 и менее	95 и менее	110 и менее	115 и менее	125 и менее	140 и менее	145 и менее	150 и менее	155 и менее	160 и менее
Швунг жимовой от груди, кг	5	60 и более	65 и более	70 и более	77 и более	82 и более	89 и более	97 и более	104 и более	107 и более	109 и более
	4	57 – 59	62 – 64	67 – 69	74 – 76	79 – 81	86 – 88	94 – 96	101 – 103	104 – 106	106 – 108
	3	54 – 56	59 – 61	64 – 66	71 – 73	76 – 78	83 – 85	91 – 93	98 – 100	101 – 103	103 – 105
	2	51 – 53	56 – 58	61 – 63	68 – 70	73 – 75	80 – 82	88 – 90	95 – 97	98 – 100	100 – 102
	1	50 и менее	55 и менее	60 и менее	67 и менее	72 и менее	79 и менее	87 и менее	94 и менее	97 и менее	99 и менее
Толчок со стоек, кг	5	83 и более	90 и более	105 и более	110 и более	120 и более	135 и более	140 и более	145 и более	150 и более	155 и более
	4	80 – 82	84 – 89	100 – 104	105 – 109	114 – 119	128 – 134	133 – 139	139 – 144	145 – 149	147 – 154
	3	77 – 79	80 – 83	93 – 99	100 – 104	108 – 113	120 – 127	125 – 132	132 – 138	135 – 144	137 – 146
	2	74 – 76	76 – 79	85 – 92	95 – 99	102 – 107	112 – 119	117 – 124	125 – 131	125 – 134	127 – 136
	1	73 и менее	75 и менее	84 и менее	94 и менее	101 и менее	111 и менее	116 и менее	124 и менее	124 и менее	126 и менее
Рывковая протяжка, кг	5	43 и более	52 и более	57 и более	62 и более	67 и более	72 и более	77 и более	82 и более	87 и более	92 и более
	4	41 – 42	49 – 51	54 – 56	59 – 61	64 – 66	68 – 71	74 – 76	79 – 81	83 – 86	88 – 91
	3	38 – 40	45 – 48	50 – 53	55 – 58	60 – 63	64 – 67	70 – 73	75 – 78	79 – 82	84 – 87
	2	36 – 37	40 – 44	46 – 49	50 – 54	54 – 59	60 – 63	65 – 69	70 – 74	75 – 78	80 – 83
	1	35 и менее	39 и менее	45 и менее	49 и менее	53 и менее	59 и менее	64 и менее	69 и менее	74 и менее	79 и менее
Рывок классический, кг	5	70 и более	72 и более	76 и более	82 и более	81	105 и более	110 и более	115 и более	117 и более	119 и более
	4	68 – 69	70 – 71	74 – 75	81	93 – 94	102 – 104	107 – 109	112 – 114	114 – 116	116 – 118
	3	66 – 67	68 – 69	73	79 – 80	90 – 92	98 – 101	103 – 106	108 – 111	111 – 113	113 – 115
	2	63 – 65	66 – 67	72	77 – 78	87 – 89	94 – 97	99 – 102	104 – 107	108 – 110	110 – 112
	1	62 и менее	65 и менее	71 и менее	76 и менее	86 и менее	93 и менее	98 и менее	103 и менее	107 и менее	109 и менее

Толчок классический, кг	5	82 и более	88 и более	98 и более	110 и более	117 и более	125 и более	135 и более	142 и более	145 и более	147 и более
	4	80 – 81	86 – 87	94 – 97	106 – 109	112 – 116	123 – 124	132 – 134	138 – 141	140 – 144	141 – 146
	3	78 – 79	83 – 85	90 – 93	101 – 105	108 – 111	120 – 122	128 – 131	134 – 137	135 – 139	137 – 140
	2	75 – 77	80 – 82	86 – 89	96 – 100	104 – 107	116 – 119	124 – 127	130 – 133	130 – 134	132 – 135
	1	74 и менее	79 и менее	85 и менее	95 и менее	103 и менее	115 и менее	123 и менее	129 и менее	129 и менее	131 и менее

**Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 11 класс (16 – 17 лет, 1 разряд – КМС)  
(СПС 1-го и 2-го годов обучения)**

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		55	61	67	73	81	89	96	102	109	св. 109
Приседание со штангой на плечах, кг	5	120 и более	125 и более	130 и более	145 и более	155 и более	165 и более	175 и более	185 и более	190 и более	200 и более
	4	115	120	128	142	152	161	171	183	188	196
	3	110	116	126	138	148	156	167	180	185	192
	2	105	113	123	135	144	151	163	178	183	189
	1	100	110	120	130	140	148	160	175	180	185
Швунг жимовой от груди, кг	5	70 и более	75 и более	80 и более	85 и более	92 и более	100 и более	108 и более	110 и более	112 и более	115 и более
	4	67	72	77	82	89	98	106	106	108	112
	3	64	69	74	79	86	94	104	104	106	108
	2	61	66	71	76	84	91	100	100	104	106
	1	58	63	68	73	80	88	96	98	100	103
Толчок со стоек, кг	5	100 и более	108 и более	117 и более	129 и более	143 и более	148 и более	157 и более	159 и более	161 и более	163 и более
	4	98	105	116	128	141	145	155	157	158	161
	3	95	102	114	126	139	142	152	155	154	158
	2	92	98	112	124	136	139	150	152	151	155
	1	88	95	110	122	133	137	147	149	147	152
Рывковая протяжка, кг	5	55 и более	59 и более	64 и более	69 и более	74 и более	79 и более	84 и более	89 и более	94 и более	98 и более
	4	52	57	62	67	72	75	82	86	91	94
	3	49	53	60	64	70	72	79	83	87	90
	2	46	50	58	61	68	70	76	80	84	87
	1	43	47	55	58	64	67	72	77	80	84
Рывок классический, кг	5	75 и более	80 и более	90 и более	100 и более	110 и более	117 и более	120 и более	125 и более	130 и более	135 и более
	4	74	79	88	99	106	115	118	123	127	131
	3	73	78	84	98	102	112	117	121	124	127
	2	72	76	83	97	98	110	116	119	122	124
	1	70	75	82	96	105	112	115	117	120	122

Толчок классический, кг	5	95 и более	103 и более	115 и более	127 и более	140 и более	146 и более	155 и более	157 и более	158 и более	160 и более
	4	94	102	114	125	136	142	150	154	155	157
	3	93	101	113	124	131	139	148	150	152	155
	2	92	100	112	119	128	137	144	147	149	153
	1	90	98	110	116	125	133	142	145	147	152

Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 1 курс (17 – 18 лет, КМС – МС)  
(СПС свыше 2-х лет и ВСМ)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		55	61	67	73	81	89	96	102	109	св. 109
Приседание со штангой на плечах, кг	5	125 и более	130 и более	142 и более	155 и более	165 и более	175 и более	180 и более	190 и более	195 и более	205 и более
	4	120 – 124	125 – 129	137 – 141	150 – 154	160 – 164	170 – 174	176 – 179	187 – 189	193 – 194	200 – 204
	3	115 – 119	120 – 124	133 – 136	145 – 149	155 – 159	165 – 169	172 – 175	184 – 186	191 – 192	196 – 199
	2	110 – 114	115 – 119	129 – 132	140 – 144	150 – 154	160 – 164	168 – 171	180 – 183	188 – 190	192 – 195
	1	109 и менее	114 и менее	128 и менее	139 и менее	149 и менее	159 и менее	167 и менее	179 и менее	187 и менее	191 и менее
Швунг жимовой от груди, кг	5	80 и более	85 и более	90 и более	95 и более	100 и более	105 и более	110 и более	115 и более	120 и более	125 и более
	4	77 – 79	82 – 84	87 – 89	92 – 94	97 – 99	102 – 104	107 – 109	112 – 114	117 – 119	122 – 124
	3	74 – 76	79 – 81	84 – 86	89 – 91	94 – 96	99 – 101	104 – 106	109 – 111	114 – 116	119 – 121
	2	71 – 73	76 – 78	81 – 83	86 – 88	91 – 93	96 – 98	101 – 103	106 – 108	111 – 113	116 – 118
	1	70 и менее	75 и менее	80 и менее	85 и менее	90 и менее	95 и менее	100 и менее	105 и менее	110 и менее	115 и менее
Толчок со стоек, кг	5	115 и более	125 и более	140 и более	150 и более	160 и более	170 и более	175 и более	180 и более	183 и более	186 и более
	4	112 – 114	122 – 124	137 – 139	147 – 149	157 – 159	167 – 169	172 – 174	177 – 179	180 – 182	183 – 185
	3	109 – 111	119 – 121	134 – 136	144 – 146	154 – 156	164 – 166	169 – 171	174 – 176	177 – 179	180 – 82
	2	106 – 108	116 – 118	131 – 133	141 – 143	151 – 153	161 – 163	166 – 168	171 – 173	174 – 176	177 – 179
	1	105 и менее	115 и менее	130 и менее	140 и менее	150 и менее	160 и менее	165 и менее	170 и менее	173 и менее	176 и более
Рывковая проляжка, кг	5	58 и более	63 и более	70 и более	80 и более	83 и более	86 и более	90 и более	94 и более	98 и более	100 и более
	4	55 – 57	60 – 62	67 – 69	75 – 79	80 – 82	83 – 85	87 – 89	92 – 93	95 – 97	97 – 99
	3	52 – 54	57 – 59	64 – 66	70 – 74	77 – 79	80 – 82	84 – 86	89 – 91	92 – 94	94 – 96
	2	49 – 51	54 – 56	61 – 63	65 – 69	74 – 76	77 – 79	81 – 83	86 – 88	89 – 91	91 – 93
	1	48 и менее	53 и менее	60 и менее	64 и менее	73 и менее	76 и менее	80 и менее	85 и менее	88 и менее	90 и менее
Рывок классический, кг	5	83 и более	97 и более	110 и более	115 и более	125 и более	135 и более	140 и более	142 и более	145 и более	148 и более
	4	81 – 82	94 – 96	105 – 109	112 – 114	122 – 124	132 – 134	135 – 139	139 – 141	142 – 144	145 – 147
	3	79 – 80	90 – 93	100 – 104	108 – 111	119 – 121	127 – 131	130 – 134	135 – 138	138 – 141	142 – 144
	2	77 – 78	85 – 89	95 – 99	105 – 107	115 – 118	122 – 126	125 – 129	130 – 134	134 – 137	138 – 141
	1	76 и менее	84 и менее	94 и менее	104 и менее	114 и менее	121 и менее	124 и менее	129 и менее	133 и менее	137 и менее

Толчок классический, кг	5	110 и более	120 и более	132 и более	145 и более	155 и более	165 и более	170 и более	173 и более	175 и более	177 и более
	4	106 – 109	117 – 119	128 – 131	141 – 144	152 – 154	160 – 164	167 – 169	169 – 172	171 – 174	173 – 176
	3	102 – 105	112 – 116	124 – 127	137 – 140	148 – 151	155 – 159	163 – 166	164 – 168	166 – 170	169 – 172
	2	99 – 101	108 – 111	120 – 123	132 – 136	144 – 147	150 – 154	159 – 162	160 – 163	162 – 165	165 – 168
	1	98 и менее	107 и менее	119 и менее	131 и менее	143 и менее	149 и менее	158 и менее	159 и менее	161 и менее	164 и менее

**Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 2 курс  
(18 – 19 лет, КМС – МС) (ВСМ)**

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		55	61	67	73	81	89	96	102	109	св. 109
Приседание со штангой на плечах, кг	5	140 и более	150 и более	165 и более	180 и более	195 и более	200 и более	210 и более	212 и более	220 и более	225 и более
	4	135 – 139	145 – 149	160 – 164	175 – 179	190 – 194	195 – 199	205 – 209	207 – 211	215 – 219	220 – 224
	3	130 – 134	140 – 144	155 – 159	170 – 174	185 – 189	190 – 194	200 – 204	202 – 206	210 – 214	215 – 219
	2	125 – 129	135 – 139	150 – 154	165 – 169	180 – 184	185 – 189	195 – 199	197 – 201	205 – 209	210 – 214
	1	128 и менее	134 и менее	149 и менее	164 и менее	179 и менее	184 и менее	194 и менее	196 и менее	204 и менее	209 и менее
Швунг жимовой от груди, кг	5	90 и более	95 и более	105 и более	110 и более	115 и более	120 и более	125 и более	130 и более	135 и более	140 и более
	4	85 – 89	90 – 94	100 – 104	105 – 109	110 – 114	115 – 119	120 – 124	125 – 129	130 – 134	135 – 139
	3	80 – 84	85 – 89	95 – 99	100 – 104	105 – 109	110 – 114	115 – 119	120 – 124	125 – 129	130 – 134
	2	75 – 79	80 – 84	90 – 94	95 – 99	100 – 104	105 – 109	110 – 114	115 – 119	120 – 124	125 – 129
	1	74 и менее	79 и менее	89 и менее	94 и менее	99 и менее	104 и менее	109 и менее	114 и менее	119 и менее	124 и менее
Толчок со стоек, кг	5	125 и более	135 и более	150 и более	165 и более	180 и более	185 и более	195 и более	197 и более	205 и более	210 и более
	4	123 – 124	132 – 134	147 – 149	162 – 164	175 – 179	183 – 184	190 – 194	193 – 196	200 – 204	205 – 209
	3	121 – 122	129 – 131	143 – 146	158 – 161	170 – 174	179 – 182	185 – 189	189 – 192	194 – 199	200 – 204
	2	118 – 120	127 – 128	140 – 142	154 – 157	165 – 169	175 – 178	180 – 184	185 – 188	188 – 193	192 – 199
	1	117 и менее	126 и менее	139 и менее	153 и менее	164 и менее	174 и менее	179 и менее	184 и менее	187 и менее	191 и более
Рывковая протяжка, кг	5	61 и более	66 и более	73 и более	83 и более	86 и более	89 и более	93 и более	97 и более	101 и более	103 и более
	4	58 – 60	63 – 65	70 – 72	80 – 82	83 – 85	86 – 88	90 – 92	94 – 96	98 – 100	100 – 102
	3	55 – 57	60 – 62	67 – 69	75 – 79	80 – 82	83 – 85	87 – 89	92 – 93	95 – 97	97 – 99
	2	52 – 54	57 – 59	64 – 68	70 – 74	77 – 79	80 – 82	84 – 86	89 – 91	92 – 94	94 – 96
	1	51 и менее	56 и менее	63 и менее	69 и менее	76 и менее	79 и менее	83 и менее	88 и менее	91 и менее	93 и менее
Рывок классический, кг	5	90 и более	110 и более	115 и более	130 и более	140 и более	150 и более	155 и более	160 и более	165 и более	170 и более
	4	89	107 – 109	114	127 – 129	137 – 139	147 – 149	152 – 154	157 – 159	160 – 164	165 – 169
	3	87 – 88	104 – 106	113	123 – 126	133 – 136	143 – 146	148 – 151	152 – 156	155 – 159	160 – 164
	2	85 – 86	101 – 103	112	119 – 122	129 – 132	139 – 142	144 – 147	147 – 151	150 – 154	154 – 159
	1	84 и менее	100 и менее	111 и менее	118 и менее	128 и менее	138 и менее	143 и менее	146 и менее	149 и менее	153 и менее

Толчок классический, кг	5	120 и более	130 и более	145 и более	160 и более	175 и более	180 и более	190 и более	192 и более	200 и более	205 и более
	4	118 – 119	128 – 129	142 – 144	157 – 159	170 – 174	177 – 179	185 – 189	188 – 191	195 – 199	198 – 204
	3	116 – 117	126 – 127	139 – 141	153 – 156	165 – 179	173 – 176	180 – 184	184 – 187	189 – 194	191 – 197
	2	113 – 115	123 – 125	136 – 138	149 – 152	160 – 164	169 – 172	175 – 179	180 – 183	182 – 188	184 – 190
	1	112 и менее	122 и менее	135 и менее	148 и менее	159 и менее	168 и менее	174 и менее	179 и менее	181 и менее	183 и менее

## Женщины

**Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 7 класс (12 – 13 лет, 1 юношеский – 3 разряд)  
(УТГ 1-го года обучения)**

Тест	Балл	40	45	49	55	59	64	71	76	81	+81
Приседания на плечах	5	36	40	45	50	52	56	60	62	65	67
	4	35	39	44	49	51	55	59	61	64	66
	3	34	38	43	48	50	54	58	60	63	65
	2	33	37	42	47	49	53	57	59	62	64
	1	32	36	41	46	48	52	56	58	61	63
Швунг жимовой	5	20	23	27	31	33	35	38	40	42	44
	4	19	22	26	30	32	34	37	39	41	43
	3	18	21	25	29	31	33	36	38	40	42
	2	17	20	24	28	30	32	35	37	39	41
	1	16	19	23	27	29	31	34	36	38	40
Толчок со стоек	5	27	31	36	41	43	47	51	53	56	57
	4	26	30	37	40	42	46	50	52	55	56
	3	25	29	36	39	41	45	49	51	54	55
	2	24	28	35	38	40	44	48	50	53	54
	1	23	27	34	37	39	43	47	49	52	53
Протяжка рывковая	5	12	14	16	17	19	21	22	23	25	26
	4	11	13	15	16	18	20	21	22	24	25
	3	10	12	14	15	17	19	20	21	23	24
	2	9	11	13	14	16	18	19	20	22	23
	1	8	10	12	13	15	17	18	19	21	22
Рывок классический	5	21	25	27	30	33	36	40	43	45	46
	4	20	24	26	29	32	35	39	42	44	45
	3	19	23	25	28	31	34	38	41	43	44
	2	18	22	24	27	30	33	37	40	42	43
	1	17	21	23	26	29	32	36	39	41	42

Толчок классический	5	26	30	35	40	42	46	50	52	55	56
	4	25	29	34	39	41	45	49	51	54	55
	3	24	28	33	38	40	44	48	50	53	54
	2	23	27	32	37	39	43	47	49	52	53
	1	22	26	31	36	38	42	46	48	51	52

**Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 8 класс (13 – 14 лет, 3 разряд)  
(УПГ 2-го года обучения)**

Тест	Балл	40	45	49	55	59	64	71	76	81	+81
Приседания на плечах	5	42	47	50	55	60	63	66	70	73	75
	4	41	46	49	54	59	62	65	69	72	74
	3	40	45	48	53	58	61	64	68	71	73
	2	39	44	47	52	57	60	63	67	70	72
	1	38	43	46	51	56	59	62	66	69	71
Швунг жимовой	5	23	26	29	33	35	37	39	41	43	44
	4	22	25	28	32	34	36	38	40	42	43
	3	21	24	27	31	33	35	37	39	41	42
	2	20	23	26	30	32	34	36	38	40	41
	1	19	22	25	29	31	33	35	37	39	40
Толчок со стоек	5	34	38	42	47	51	54	57	60	64	66
	4	33	37	41	46	50	53	56	59	63	65
	3	32	36	40	45	49	52	55	58	62	64
	2	31	35	39	44	48	51	54	57	61	63
	1	30	34	38	43	47	50	53	56	60	62
Протяжка рывковая	5	14	17	19	21	22	23	25	27	30	32
	4	13	16	18	20	21	22	24	26	29	31
	3	12	15	17	19	20	21	23	25	28	30
	2	11	14	16	18	19	20	22	24	27	29
	1	10	13	15	17	18	19	21	23	26	28
Рывок классический	5	24	28	31	36	40	44	46	48	51	53
	4	23	27	30	35	39	43	45	47	50	52
	3	22	26	29	34	38	42	44	46	49	51
	2	21	25	28	33	37	41	43	45	48	50
	1	20	24	27	32	36	40	42	44	47	49

Толчок классический	5	33	37	41	46	50	53	56	59	63	65
	4	32	36	40	45	49	52	55	58	62	64
	3	31	35	39	44	48	51	54	57	61	63
	2	30	34	38	43	47	50	53	56	60	62
	1	29	33	37	42	46	49	52	55	59	61

Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 9 класс (14 – 15 лет, 2 разряд)  
(УПГ 3-го года обучения)

Тест	Балл	40	45	49	55	59	64	71	76	81	+81
Приседания на плечах	5	47	51	56	61	65	70	73	78	82	85
	4	46	50	55	60	65	69	72	76	81	84
	3	45	49	54	59	64	68	71	75	80	83
	2	44	48	53	58	63	67	70	74	79	82
	1	43	47	52	57	62	66	69	73	78	81
Швунг жимовой	5	26	29	32	35	37	40	43	45	50	52
	4	25	28	31	34	36	39	42	44	49	51
	3	24	27	30	33	35	38	41	43	48	50
	2	23	26	29	32	34	37	40	42	47	49
	1	22	25	28	31	33	36	39	41	46	48
Толчок со стоек	5	38	42	46	51	55	61	63	68	72	74
	4	37	41	45	50	54	60	62	67	71	73
	3	36	40	44	49	53	59	61	66	70	72
	2	35	39	43	48	52	58	60	65	69	71
	1	34	38	42	47	51	57	59	64	68	70
Протяжка рывковая	5	17	19	21	23	24	27	30	31	33	35
	4	16	18	20	22	23	26	29	30	32	34
	3	15	17	19	21	22	25	28	29	31	33
	2	14	16	18	20	21	24	27	28	30	32
	1	13	15	17	19	20	23	26	27	29	31
Рывок классический	5	28	31	36	41	45	49	51	54	58	59
	4	27	30	35	40	44	48	50	53	57	58
	3	26	29	34	39	43	47	49	52	56	57
	2	25	28	33	38	42	46	48	51	55	56
	1	24	27	32	37	41	45	47	50	54	55



Толчок классический	5	37	41	46	51	55	61	63	68	72	74
	4	36	40	45	50	54	60	67	67	71	73
	3	35	39	44	49	53	59	61	66	70	72
	2	34	38	43	48	52	58	60	65	69	71
	1	33	37	42	47	51	57	59	64	68	70

Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 10 класс (15 – 16 лет, 2 разряд – 1 разряд)  
(УТГ свыше 3-х лет)

Тест	Балл	45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
Приседания на плечах	5	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	4	54	59	64	69	74	79	84	88	93	98
	3	53	58	63	68	73	78	83	86	91	96
	2	52	57	62	67	72	77	82	84	89	94
	1	51	56	61	66	71	76	81	82	87	92
Швунг жимовой	5	32	35	38	43	46	50	55	57	59	62
	4	31	34	37	42	45	49	54	56	58	61
	3	30	33	36	41	44	48	53	55	57	60
	2	29	32	35	40	43	47	52	54	56	59
	1	28	31	34	39	42	46	51	53	55	58
Толчок со стоек	5	46	51	56	62	67	72	77	81	85	88
	4	45	50	55	61	66	71	76	80	84	87
	3	44	49	54	60	65	70	75	79	83	86
	2	43	48	53	59	64	69	74	78	82	85
	1	42	47	52	58	63	68	73	77	81	84
Протяжка рывковая	5	21	23	25	27	30	32	34	36	38	40
	4	20	22	24	26	29	31	33	35	37	39
	3	19	21	23	25	28	30	32	34	36	38
	2	18	20	22	24	27	29	31	33	35	37
	1	17	19	21	23	26	28	30	32	34	36
Рывок классический	5	34	37	42	48	53	56	61	64	68	70
	4	33	36	41	47	52	55	60	63	67	69
	3	32	35	40	46	51	54	59	62	66	68
	2	31	34	39	45	50	53	58	61	65	67
	1	30	33	38	44	49	52	57	60	64	66

Толчок классический	5	45	50	55	61	66	71	76	80	84	87
	4	44	49	54	60	65	70	75	79	83	86
	3	43	48	53	59	64	69	74	78	82	85
	2	42	47	52	58	63	68	73	77	81	84
	1	41	46	51	57	62	67	72	76	80	83

**Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 11 класс (16 – 17 лет, 1 разряд – КМС)  
(СПС 1-го и 2-го годов обучения)**

Тест	Балл	45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
Приседания на плечах	5	65	70	75	85	95	100	105	110	115	120
	4	63	68	73	83	93	98	103	108	113	118
	3	61	66	71	81	91	96	101	106	111	116
	2	59	64	69	79	89	94	99	104	109	114
	1	57	62	67	77	87	92	97	102	107	112
Швунг жимовой	5	38	41	45	50	55	60	62	66	70	75
	4	37	40	44	49	54	59	61	65	69	74
	3	36	41	43	48	53	58	60	64	68	73
	2	35	42	42	47	52	57	59	63	67	72
	1	34	43	41	46	51	59	58	62	66	71
Толчок со стоек	5	55	59	65	73	80	84	88	91	95	98
	4	54	58	64	72	79	83	87	90	94	97
	3	53	57	63	71	78	88	86	89	93	96
	2	52	56	62	70	77	81	85	88	92	95
	1	51	55	61	69	76	80	84	87	91	94
Протяжка рывковая	5	23	25	30	32	35	38	39	40	43	44
	4	22	24	29	31	34	37	38	39	42	43
	3	21	23	28	30	33	36	37	38	41	42
	2	20	22	27	29	32	35	36	37	40	41
	1	19	21	26	28	31	34	35	36	39	40
Рывок классический	5	42	46	53	57	63	66	70	73	77	78
	4	41	45	52	56	62	65	69	72	76	77
	3	39	44	51	55	61	64	68	71	75	76
	2	38	43	50	54	60	63	67	70	74	75
	1	37	42	49	53	59	62	66	69	73	74

Толчок классический	5	54	58	64	72	79	83	87	90	94	97
	4	53	57	63	71	78	82	86	89	93	96
	3	52	56	62	70	77	81	85	88	92	95
	2	51	55	61	69	76	80	84	87	91	94
	1	50	54	60	68	75	79	83	86	90	93

**Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 1 курс (17 – 18 лет, КМС – МС)  
(СПС свыше 2-х лет и ВСМ)**

Тест	Балл	45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
Приседания на плечах	5	78	85	90	98	105	110	115	120	125	130
	4	76	83	88	96	103	108	113	118	123	128
	3	74	81	86	94	101	106	111	116	121	126
	2	72	79	84	92	99	104	109	114	119	124
	1	70	77	82	90	97	102	107	112	117	122
Швунг жимовой	5	46	50	53	58	61	65	68	75	80	85
	4	45	49	52	57	60	64	67	74	79	84
	3	44	48	51	56	59	63	66	73	78	83
	2	43	47	50	55	58	62	65	72	77	82
	1	42	46	49	54	57	61	64	71	76	81
Толчок со стоек	5	66	71	76	83	88	93	98	102	107	109
	4	65	70	75	82	87	92	97	101	106	108
	3	64	69	74	81	86	91	96	100	105	107
	2	62	68	73	80	85	90	95	99	104	106
	1	61	67	72	79	84	89	94	98	103	105
Протяжка рывковая	5	30	32	33	36	39	42	44	46	47	48
	4	29	31	32	35	38	41	43	45	46	47
	3	28	30	31	34	37	40	42	44	45	46
	2	27	29	30	33	36	39	41	43	44	45
	1	26	28	29	32	35	38	40	42	43	44
Рывок классический	5	52	55	59	65	70	75	80	83	86	87
	4	51	54	58	64	69	74	79	82	85	86
	3	50	53	57	63	68	73	78	81	84	85
	2	49	52	56	62	67	72	77	80	83	84
	1	48	51	55	61	66	71	76	79	82	83

Толчок классический	5	65	70	75	82	87	92	97	101	106	108
	4	64	69	74	81	86	91	96	100	105	107
	3	63	68	73	80	85	90	95	99	104	106
	2	62	67	72	79	84	89	94	98	103	105
	1	61	66	71	78	83	88	93	97	102	104

Контрольные нормативы для оценки уровня развития СФП, 2 курс (18 и более, КМС - МС)  
(ВСМ)

Тест	Балл	45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
Приседания на плечах	5	82	88	95	103	110	115	120	125	130	135
	4	80	86	93	101	108	113	118	123	128	133
	3	78	84	91	99	106	111	116	121	126	131
	2	76	82	89	97	104	109	114	119	124	129
	1	74	80	87	95	102	107	112	117	122	127
Швунг жимовой	5	48	52	56	61	65	68	72	77	82	87
	4	47	51	55	60	64	67	71	76	81	86
	3	46	50	54	59	63	66	70	75	80	85
	2	45	49	53	58	62	65	69	74	79	84
	1	44	48	52	57	61	64	68	73	78	83
Толчок со стоек	5	69	75	80	87	92	97	102	106	109	111
	4	68	74	79	86	91	96	101	105	108	110
	3	67	73	78	85	90	95	100	104	107	109
	2	66	72	77	84	89	94	99	103	106	108
	1	65	71	76	83	88	93	98	102	105	107
Протяжка рывковая	5	31	33	35	38	41	43	47	48	49	50
	4	30	32	34	37	40	42	46	47	48	49
	3	29	31	33	36	39	41	45	46	47	48
	2	28	30	32	35	38	40	44	45	46	47
	1	27	29	31	34	37	39	43	44	45	46
Рывок классический	5	57	59	63	69	74	79	84	86	88	90
	4	56	58	62	68	73	78	83	85	87	89
	3	55	57	61	67	72	77	82	84	86	88
	2	54	56	60	66	71	76	81	83	85	87
	1	53	55	59	65	70	75	80	82	84	86

Толчок классический	5	68	74	79	86	91	96	101	105	108	110
	4	67	73	78	85	90	95	100	104	107	109
	3	66	72	77	84	89	94	99	103	106	108
	2	65	71	76	83	88	93	98	102	105	107
	1	64	70	75	82	87	92	97	101	104	106

Возраст, лет	Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
			юноши	девушки
12 лет и более	Сумма баллов по итогам выполнения нормативов по СФП	5	25 – 30	25 – 30
		4	20 – 24	20 – 24
		3	15 – 19	15 – 19
		2	10 – 14	10 – 14
		1	6 – 9	6 – 9

## 5. Шкала приоритетных качеств в виде спорта

Возраст	Баллы	Показатель
12 лет и более	5	Тестирование (ОФП 20 и более, СФП 17 и более)
	4	Антропометрия (в зависимости от весовой категории)
	3	Спортивный результат (согласно возрасту)
	2	Успеваемость (не ниже 4 баллов)
	1	Дисциплина (удовлетворительная)

6. Итоговая оценка:

В связи с тем, что набор девочек осуществляется с 13 лет, набор в УОР проводить по нормам ОФП (в связи с отсутствием спортивного разряда).

Для одаренных юношей и девушек, которые не прошли подготовку в ДЮСШ (сельской местности и труднодоступных местах, где нет возможности заниматься спортом) зачислять в УОР по нормативам ОФП и СФП.