

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
« 1 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь
А.И. Барауля
« 1 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования
«Республиканское
государственное училище
олимпийского резерва»
А.В. Власюк
« 1 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта
и туризма Республики
Беларусь
« 1 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Государственное
учреждение
«Республиканский центр
олимпийской
подготовки «Стайки»
С.В. Хмельков
« 1 » 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
	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
Прыжок в длину с места, см	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)
(УТГ 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 протяжка, 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 СФП, 8 класс (13 – 14 лет, 3 разряд)
(УТГ 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
	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
Толчок со стоек, кг	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
	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
Рывковая протяжка, кг	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
	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
Рывок классический, кг	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 л	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 л	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	95 и более	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 протяжка, 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)
(УГГ 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)
(УТГ 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 проходили подготовку в ДЮСШ (сельской местности и труднодоступных местах, где нет возможности заниматься спортом) зачислять в УОР по нормативам ОФП и СФП.