

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
 по программе спортивной подготовки «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	НП – 1 г.о.		НП – 2 г.о.	
		Юноши 10-11 лет	Девушки 10-11 лет	Юноши 11-12 лет	Девушки 11-12 лет
Координация	Челночный бег (3x10м/сек)	9,6	10,2	9,4	10,0
Сила	Подтягивания (юноши)	4	-	5	-
	Отжимания (девушки)	-	6	-	8
	Пресс за 1 мин-раз	14	8	16	10
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	130	110	140	120
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	4	4	6	6
	Выкрут рук вперед-назад	90	85	85	80
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях б/р		Участие в соревнованиях б/р	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 4-х нормативов		Сдача не менее 4-х нормативов	

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ – 1, 2 г.о.**  
 по программе спортивной подготовки «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ-1		ТЭ-2	
		Юноши 12-13	Девушки 12-13	Юноши 13-14	Девушки 13-14
<b>Нормативы ОФП и СФП</b>					
Координация	Челночный бег (3x10м/сек)	9,2	9,8	9,0	9,6
Сила	Подтягивания (юноши)	8	-	10	-
	Отжимания (девушки)	-	12	-	14
	Пресс за 1 мин-раз	18	12	20	14
Силовая выносливость	Удержание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выгаликиванием вверх (юноши)	Не менее 3 минут	-	Не менее 3 минут 30 сек.	-
	Удержание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (девушки)	-	Не менее 30 сек	-	Не менее 1 минуты
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	150	130	160	140
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	8	8	10	10
	Выкрут рук вперед-назад	80	75	75	70
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика участия в соревнованиях. <b>2 юн.р.-1 юн.р.</b>		Положительная динамика участия в соревнованиях, <b>1 юн.р.-3 сп.р.</b>	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 5-ти нормативов		Сдача не менее 5-ти нормативов	

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ – 3, 4 г.о.**  
 по программе спортивной подготовки «**ГИРЕВОЙ СПОРТ**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ-3		ТЭ-4	
		Юноши 14-15	Девушки 14-15	Юноши 15-16	Девушки 15-16
<b>Нормативы ОФП и СФП</b>					
Координация	Челночный бег (3x10м/сек)	8,8	9,4	8,6	9,2
Сила	Подтягивания (юноши)	12	-	14	-
	Отжимания (девушки)	-	6	-	18
	Пресс за 1 мин-раз	22	16	24	18
Силовая выносливость	Удержание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (юноши)	Не менее 4 минут	-	Не менее 4 минут 30 сек.	-
	Удержание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (девушки)	-	Не менее 1 минуты 30 сек	-	Не менее 2 минут
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	170	150	180	160
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	12	12	14	14
	Выкрут рук вперед-назад	70	65	65	60
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика участия в соревнованиях. <b>3 сп.р.-2 сп.р.</b>		Положительная динамика участия в соревнованиях, <b>2сп.р., 1 сп.р., КМС</b>	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 5-ти нормативов		Сдача не менее 5-ти нормативов	

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
 по программе спортивной подготовки «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ССМ до года		ССМ свыше года	
		Юноши 14 лет и старше	Девушки 14 лет и старше	Юноши 15 лет и старше	Девушки 15 лет и старше
<b>Нормативы ОФП и СФП</b>					
Координация	Челночный бег (3x10м/сек)	8,4	9,0	8,2	8,8
Сила	Подтягивания (юноши)	16	-	18	-
	Отжимания (девушки)	-	26	-	30
	Пресс за 1 мин-раз	44	40	46	42
Силовая выносливость	Удержание двух гирь весом 16 кг у груди в исходном положении перед выгалкиванием вверх (юноши)	Не менее 3 минут	-	Не менее 3 минут 30 сек.	-
	Удержание одной гири весом 16 кг в положении фиксации над головой (девушки)	-	Не менее 30 сек	-	Не менее 1 минуты
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	230	190	240	200
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	16	16	18	18
	Выкрут рук вперед-назад	60	55	55	50
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика участия в соревнованиях. <b>КМС</b>		Положительная динамика участия в соревнованиях. <b>КМС-МС</b>	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 5-ти нормативов		Сдача не менее 5-ти нормативов	

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
 по программе спортивной подготовки «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ВСМ	
		Юноши 15 лет и старше	Девушки 15 лет и старше
<b>Нормативы ОФП и СФП</b>			
Координация	Челночный бег (3x10м/сек)	8,0	8,6
Сила	Подтягивания (юноши)	20	-
	Отжимания (девушки)	-	35
	Пресс за 1 мин-раз	60	60
Силовая выносливость	Удержание двух гирь весом 24 кг у груди в исходном положении перед выгаликиванием вверх (юноши)	Не менее 3 минут	-
	Удержание одной гири весом 24 кг в положении фиксации над головой (девушки)	-	Не менее 30 сек.
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	240	200
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	20	20
	Выкрут рук вперед-назад	55	50
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> для перевода спортсменов на следующий этап подготовки			
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика участия в соревнованиях. <b>МС, МС МК</b>	Положительная динамика участия в соревнованиях. <b>МС, МС МК</b>
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 5-ти нормативов	Сдача не менее 5-ти нормативов