

Силовое тестирование по годам обучения.

1. Жим штанги лежа (максимальный вес в кг)

Табл. № 1

Таблица определения уровня подготовки

№	Весовая категория	Вес штанги, кг					
		высокий		средний		низкий	
		І г.	ІІ г.	І г.	ІІ г.	І г.	ІІ г.
1.	До 44	35	40	30	35	27,5	30
2.	48	50	52,5	45	50	37,5	40
3.	52	55	57,5	42,5	52,5	40	47,5
4.	56	60	65	55	60	50	52,5
5.	60	65	70	60	65	55	57,5
6.	67,5	67,5	72,5	62,5	70	60	62,5
7.	75	72,5	77,5	65	72,5	62,5	70
8.	82,5	75	80	70	75	65	70
9.	90	80	85	75	80	70	72,5
10.	100	85	90	77,5	82,5	72,5	75

2. Подтягивание на перекладине (максимальное количество раз)

12-10 раз - «отлично»

10-8 раз - «хорошо»

8-5 раз - «удовлетворительно»

меньше 5 раз --«неудовлетворительно»

3. Отжимание от пола на руках исходное положение «упор, лежа»

(максимальное количество раз)

20-15 раз - «отлично»

15-12 раз - «хорошо»

12-10 раз - «удовлетворительно»

меньше 10 раз --«неудовлетворительно»

Силовое тестирование для второго года обучения

1. Жим штангой лежа см. таблицу №1

2. Отжимание от пола (максимальное количество раз)

25-22 раз - «отлично»

12-15 раз - «хорошо»

15-12 раз - «удовлетворительно»

Меньше 12 раз --«неудовлетворительно»

Силовое тестирование для четвертого года обучения

1. Жим штангой лежа см. таблицу №1

2. Отжимание на брусьях (максимальное количество раз)

15-12 раз - «отлично»

12-10 раз - «хорошо»