

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ)
ЭКЗАМЕНОВ ПО “ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА”**

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла

Прыжки в длину (см)										
Весовая категория	2,1 балл	4,2 балл	6,3 балл	8,4 балл	10,5 балл	12,6 балл	14,7 балл	16,8 балл	18,9 балл	21,0 балл
МАЛЬЧИКИ										
55, 61	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 и выше
67, 73,	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 и выше
81, 89	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 и выше
96, 102	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 и выше
109,+109	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 и выше
ДЕВОЧКИ										
45, 49	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 и выше
55, 59	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 и выше
64, 71	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185-189	190-194	195 и выше
76, 81	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 и выше
87, +87	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 и выше
Отжимания на брусьях										
Весовая категория	2,1 балл	4,2 балл	6,3 балл	8,4 балл	10,5 балл	12,6 балл	14,7 балл	16,8 балл	18,9 балл	21,0 балл
МАЛЬЧИКИ										
55, 61	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36
67, 73	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38
81, 89	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40
96, 102	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35
109,+109	3-6	7-10	11-14	15-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-32	33

ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА (КОЛ-ВО) ДЕВОЧКИ										
45, 49	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
55, 59	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
64, 71	2-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-23	24-26	27
76, 81	2-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23
87, +87	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (30 М)										
Vazn toifasi	2,1 балл	4,2 балл	6,3 балл	8,4 балл	10,5 балл	12,6 балл	14,7 балл	16,8 балл	18,9 балл	21,0 балл
МАЛЬЧИКИ										
55, 61	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
67, 73, 81	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
89, 96	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
102, 109, +109	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
ДЕВОЧКИ										
45, 49, 55	5,65-5,69	5,60-5,64	5,55-5,59	5,50-5,54	5,45-5,49	5,40-5,44	5,35-5,39	5,30-5,34	5,25-5,29	5,20-5,24
59, 64	5,70-5,74	5,65-5,69	5,60-5,64	5,55-5,59	5,50-5,54	5,45-5,49	5,40-5,44	5,35-5,39	5,30-5,34	5,25-5,29
71, 76, 81	5,75-5,79	5,70-5,74	5,65-5,69	5,60-5,64	5,55-5,59	5,50-5,54	5,45-5,49	5,40-5,44	5,35-5,39	5,30-5,34
87, +87	5,79-5,84	5,75-5,79	5,70-5,74	5,65-5,69	5,60-5,64	5,55-5,59	5,50-5,54	5,45-5,49	5,40-5,44	5,35-5,39

Заведующий кафедры
«Теории и методики тяжелой атлетики»

Тоштурдиев Ш.Х

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ)
ЭКЗАМЕНОВ ПО “ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА”**

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по специальности - 93 балла

РЫВОК	
<i>Ошибки в стартовом положении:</i>	<i>Ошибки в процессе выполнения упражнения:</i>
<ol style="list-style-type: none">1. симметрия, расположение кистей на штанге;2. штанга не опирается на плечо и позвоночник;3. сгибание коленных суставов в вертикальном положении;4. стопы поставлены в неправильном положении;5. неправильное положение чашки коленного сустава в положении голени;6. сгибание туловища (грудь и поясница);7. тело спортсмена находится впереди или позади линии центра тяжести;8. отрывание стоп от помоста;9. не ставить ноги на параллельную линию;	<ol style="list-style-type: none">1. остановка при подъеме штанги;2. движение в тяге с остановкой, замедлением, «подъём с вися»;3. касание помоста любой частью тела, кроме ступней ног;4. неправильное выполнение фазы рывка;5. неправильное выполнение фазы финального разгона (раскрытия);6. прыжок вперед или назад при выполнении фазы опорного подседа;7. не одновременное движение рук в фиксации в подседе;8. несовместимость одновременного движения ног при записи сидя под штангой;9. неравномерное или неполное выпрямление рук при завершении упражнения;10. остановка при выпрямлении рук;11. падение штанги или бросок штанги после сигнала судей на помосте с отпусканьем её захвата спортсменом до момента прохождения штангой уровня плеч, а также падение или бросок штанги за голову.

Примечание: - вес штанги по отношению к собственному весу : для мужчин в рывке 105%; для женщин определяется из расчета 85%.
 - максимум **42,8** балла присуждается абитуриенту, если упражнение выполнено технически правильно. В частности, для стартового положения начисляется **15,3** балла. За каждую техническую ошибку начисляется 1,7 штрафных балла (последовательность баллов: -1,7; -3,4; -5,1; -6,8; -8,5; -10,2; -11,9; -13,6; -15,3).- за технически правильное выполнение упражнения начисляется 27,5 баллов. За каждую техническую ошибку начисляется 2,5 штрафных балла (последовательность баллов: -2,5; -5,0; -7,5; -10,0; -12,5; -15,0; -17,5; -20,0; -22,5; -25,0; -27,5).

ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ

Ошибки в стартовом положении:

1. симметрия, расположение кистей на штанге;
2. штанга не опирается на плечо и позвоночник;
3. сгибание коленных суставов в вертикальном положении;
4. стопы поставлены в неправильном положении;
5. неправильное положение чашки коленного сустава в положении голени;
6. сгибание туловища (грудь и поясница);
7. тело спортсмена находится впереди или позади линии центра тяжести;
8. отрывание стоп от помоста;
9. не ставить ноги на параллельную линию.

Ошибки в процессе выполнения упражнения:

1. неправильная фаза динамического подъема;
2. касание бедер или коленей локтями или предплечьем;
3. касание штангой груди до подворота локтей;
4. неправильное выполнение фазы опорного подседа;
5. неправильное выполнение фазы финального разгона (раскрытия);
6. прыжки вперед при выполнении фазы в фиксации в подсе;
7. прыжки назад при выполнении фазы в фиксации в подсе;
8. сидя под штангой, руки касаются бедер;
9. касание бедер или коленей локтями или предплечьем;
10. при завершении упражнения - положение ступней ног и штанги не на одной линии и (или) не параллельно плоскости туловища.;
11. не ставить ноги параллельно линии во время фиксации в подседе;

Примечание: вес штанги определяется из расчета 120% для мужчин по отношению к собственному весу; 100% для женщин.
 - максимальный балл **25,1** присуждается, если технически правильно выполненное абитуриентом упражнения подъем на грудь. В частности, для исходного положения устанавливается от **10,8** баллов. За каждую техническую ошибку начисляется 1,2 штрафных балла (последовательность баллов: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6; -7,2; -8,4; -9,6; -10,8).
 - за технически правильное выполнение упражнения начисляется максимум **14,3** балла. За каждую техническую ошибку начисляется 1,3 штрафных балла (последовательность баллов: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5; -7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -

13,0; -14,3).

ТОЛЧОК ОТ ГРУДИ

Ошибки в стартовом положении

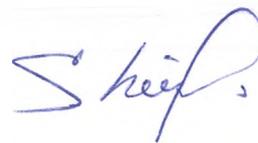
1. симметрия, расположение кистей на штанге;
2. положение рук (локтевого сустава) в согнутом положении;
3. высокое положение таза;
4. выведение плеч вперед;
5. касание помоста тазом;
6. неравномерное расположения тела относительно тяжести центра;
7. слишком высокое или низкое положение тазобедренного сустава;
8. расположение стоп симметрично;
9. неправильное положение ног;

Ошибки в процессе выполнения упражнения:

1. неправильное положение передней ноги;
2. неправильное положение задней ноги;
3. прыжок вперед или назад в фазе толчка;
4. неправильная постановка ног;
5. падение штанги во время перестановки ног;
6. неправильное расположение центра тяжести спортсмена;
7. касание подбородка штангой во время движения штанги;
8. касание локтями колен во время движения штанги;
9. неправильная траектория движения штанги;
10. неправильное положение рук при опускании штанги на помост;
11. неправильное положение ног при опускании штанги на помост;

Примечание: - вес штанги определяется из расчета 120% для мужчин по отношению к собственному весу; 100% для женщин.
- максимальный балл **25,1** присуждается, если технически правильно выполнены упражнения толчок от груди. В частности, для исходного положения устанавливается от **10,8** баллов. За каждую техническую ошибку начисляется 1,2 штрафных балла (последовательность баллов: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6; -7,2; -8,4; -9,6; -10,8).
- за технически правильное выполнение упражнения начисляется максимум **14,3** балла. За каждую техническую ошибку начисляется 1,3 штрафных балла (последовательность баллов: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5; -7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -13,0; -14,3).

Заведующий кафедры
«Теории и методики тяжелой атлетики»



Тоштурдиев Ш.Х