

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей группы спортивной специализации «Гиревой спорт»

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Челночный бег (4 по 9м)	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0 и более
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, кол-во раз)	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Приседание на двух ногах (кол-во раз)	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55 и менее
Рывок гири	50	45	40	37	35	32	30	27	25	22 и менее
Толчек гири	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12 и менее