

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек группы спортивной специализации «Армрестлинг»

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
Динамометрия: левая и правая рука	Вес до 55 кг	40	35	32	30	25	20	15	10	5	3
	Вес больше 55 кг	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		20	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Подтягивание в висе лёжа на низой перекладине (90 см) (кол-во раз)		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)		75	70	65	60	55	50	45	40	35	30

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей группы спортивной специализации «Армрестлинг»

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
Динамометрия: левая и правая рука	Вес до 70 кг	60	55	50	45	40	35	33	30	28	25
	Вес больше 70 кг	70	68	65	60	55	50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		20	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)		90	80	75	70	65	60	55	50	45	40