

### **Программа вступительных испытаний по тяжёлой атлетике (2020 год)**

Вступительные испытания не являются соревнованием по виду спорта. Вступительные испытания проводятся по Правилам приема на обучение по образовательным программам высшего образования Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

На вступительных испытаниях оценивается уровень специальной физической подготовленности абитуриентов в контрольных упражнениях рывок и толчок штанги.

Максимальная оценка – 70 баллов.

Учитывается:

1. Техника выполнения соревновательных упражнений.
2. Умение абитуриентов ассистировать в процессе вступительных испытаний.
3. Дисциплинированность абитуриентов.

Абитуриент обязан знать правила и положение о соревнованиях и строго их выполнять.

Абитуриенты проходят процедуру взвешивания.

Опоздавшие на экзамен не допускаются.

### **НОРМАТИВЫ**

**по тяжёлой атлетике (очная и заочная формы обучения):**

<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
<b>Весовая категория (кг)</b>	<b>Норматив (сумма двоеборья, кг)</b>	<b>Весовая категория</b>	<b>Норматив (сумма двоеборья, кг)</b>
45	<b>115</b>	45	<b>93</b>
49	<b>132</b>	49	<b>97</b>
55	<b>150</b>	55	<b>107</b>
61	<b>167</b>	59	<b>116</b>
67	<b>181</b>	64	<b>125</b>
73	<b>198</b>	71	<b>135</b>
81	<b>216</b>	76	<b>140</b>
89	<b>222</b>	81	<b>145</b>
96	<b>231</b>	81+	<b>148</b>
102	<b>236</b>	87	<b>150</b>
102+	<b>241</b>	87+	<b>155</b>
109	<b>246</b>		
109 +	<b>251</b>		

**Оценка результатов вступительных испытаний по тяжёлой атлетике  
(в баллах)**

Мужчины		Женщины	
Оценка	Результат	Оценка	Результат
<b>70</b>	Выполнение норматива	<b>70</b>	Выполнение норматива
<b>65</b>	на 2 кг меньше норматива	<b>65</b>	на 2 кг меньше норматива
<b>60</b>	на 4 кг меньше норматива	<b>60</b>	на 4 кг меньше норматива
<b>55</b>	на 6 кг меньше норматива	<b>55</b>	на 6 кг меньше норматива
<b>50</b>	на 8 кг меньше норматива	<b>50</b>	на 8 кг меньше норматива
<b>45</b>	на 10 кг меньше норматива	<b>45</b>	на 10 кг меньше норматива
<b>40</b>	на 12 кг меньше норматива	<b>40</b>	на 12 кг меньше норматива
<b>35</b>	на 14 кг меньше норматива	<b>35</b>	на 14 кг меньше норматива
<b>30</b>	на 16 кг меньше норматива	<b>30</b>	на 16 кг меньше норматива
<b>25</b>	на 18 кг меньше норматива	<b>25</b>	на 18 кг меньше норматива
<b>20</b>	на 20 кг меньше норматива	<b>20</b>	на 20 кг меньше норматива
<b>15</b>	на 22 кг меньше норматива	<b>15</b>	на 22 кг меньше норматива
<b>10</b>	на 24 кг меньше норматива	<b>10</b>	на 24 кг меньше норматива
<b>5</b>	на 26 кг меньше норматива	<b>5</b>	на 26 кг меньше норматива
<b>4</b>	на 28 кг меньше норматива	<b>4</b>	на 28 кг меньше норматива
<b>3</b>	на 30 кг меньше норматива	<b>3</b>	на 30 кг меньше норматива
<b>2</b>	на 32 кг меньше норматива	<b>2</b>	на 32 кг меньше норматива
<b>1</b>	на 34 кг меньше норматива	<b>1</b>	на 34 кг меньше норматива
<b>0</b>	на 36 кг меньше норматива	<b>0</b>	на 36 кг меньше норматива

*Программа утверждена на заседании кафедры теории и методики атлетизма  
10 сентября 2019 года, протокол №2*