

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тяжелая атлетика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «14» ноября 2025 г. № 953

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«тяжелая атлетика»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                          | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                                                                                     |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                     |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                                      | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                                     |                      | 108                          | 103     | 122                             | 117     |
| 1.2.                                           | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                                   | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                                     |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                     |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Приседания (с удержанием<br>грифа весом 10 кг на прямых<br>руках в рывковом хвате<br>с задержкой 3 с в низком седе) | количество<br>раз    | -                            |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                                     |                      | -                            | -       | 1                               | 1       |