УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «__» _____ 2018 г. № ____

Федеральный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491; № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), и определяет минимальные условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1.1 Программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности. Содержит указание на специфику спортивного отбора, тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки, дисциплины и другие элементы структуры при наличии).

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «тяжелая атлетика»
- структуру тренировочного процесса в астрономических часах, содержащую:

а) время воздействия на организм, занимающегося физическими упражнениями;

б) время отдыха;

в) восстановительные, медицинские и медико-биологических мероприятия;

г) занятия по теоретической, тактической, технической и иным видам подготовки;

д) инструкторскую и судейскую практику;

е) тестирование и контроль;

ж) участие в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);

- основные требования по физической, технической, тактической и другим видам подготовки;
- условия зачисления в организацию и перевода занимающихся на последующие годы и этапы спортивной подготовки;
- перечень тренировочных мероприятий;
- перечень экипировки, инвентаря и оборудования, необходимого для тренировочного процесса;

- требования по осуществлению медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- требования к научно-методическому обеспечению;

- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- сведения о продолжительности этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (Приложение № 1 к настоящему ФССП);

- требования к структуре тренировочного процесса (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- требования к соотношению различных видов подготовки в структуре тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (Приложение № 3 к настоящему ФССП);

- требования к соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (Приложение № 4 к настоящему ФССП);

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

- режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- предельный объем соревновательной деятельности;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию спортивно-технологическим средствам и расходуемым материалам (при наличии);

- требования к состоянию здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру, тестированию, медицинскому обследованию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;

- основные формы осуществления спортивной подготовки (групповые и индивидуальные тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, занятия по теоретической, тактической, технической и другим видам подготовки, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, мероприятия по тестированию и контролю.

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, и обеспечению техники безопасности при их проведении;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации периодических медицинских осмотров;

-программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов спортивной тренировки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы восстановительных мероприятий;

- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методику проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования;

- требования к результатам прохождения медицинского осмотра и/или углубленного медицинского обследования;

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов телекоммуникационной сети интернет, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку;

1.8. «План физкультурных мероприятий и спортивных соревнований» Программы должен формироваться организацией, осуществляющей спортивную подготовку ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, единых календарных планов физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и иных физкультурных и спортивных организаций.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «тяжелая атлетика» (спортивных дисциплин)

2.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и, иные условия и нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст и пол, а также особенности видом спорта «тяжелая атлетика», включают в себя:

2.1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.1.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 9 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы по годам подготовки на одном этапе. (Разрабатываются организацией, осуществляющей спортивную подготовку самостоятельно с учетом нормативов предшествующего и последующего этапов).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки выполняются в объеме упражнений, указанных в Приложениях №№ 6-9.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляется организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Результатом реализации Программы является:

4.1.1. На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- приобретение начального соревновательного опыта и участие на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжёлая атлетика;
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- воспитание физических качеств, оказывающих наибольшее влияние на результативность в виде спорта (Приложение № 5 к настоящему ФССП);
- соблюдение плана спортивных тренировок, режима восстановления и питания;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- овладение навыками самоконтроля;
- формирование спортивной мотивации;
- овладение знаниями об общих положениях правил вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению плана спортивных тренировок и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсмена.

4.2. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, устанавливается организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «тяжелая атлетика»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки в отдельных спортивных дисциплинах вида спорта «тяжелая атлетика», содержащих в своем наименовании словосочетания «рывок», «толчок», «двоеборье», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа (этапа начальной подготовки);

- составлении календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

5.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.4. Для проведения тренировочных занятий и участия в соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «тяжелая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по специальным видам подготовки при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для подготовки инвентаря и экипировки к тренировочным занятиям и соревнованиям, обслуживания спортивных сооружений, техники и оборудования в организациях спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.5. Для обеспечения непрерывного тренировочного процесса, подготовки к официальным спортивным соревнованиям и периода восстановления для лиц, проходящих спортивную подготовку при участии лиц, ее осуществляющих, организуются тренировочные мероприятия (Приложение № 10 к настоящему ФССП), и являющихся составной частью тренировочного процесса.

5.6. Порядок, сроки формирования и численность групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «тяжелая атлетика» и его отдельных дисциплин определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.7. Для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо присвоение 1-го спортивного разряда. Для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства необходимо присвоение звания «Мастер спорта».

Для перевода и зачисления на этапе начальной подготовки необходимо выполнить пять тестов из семи.

Для перевода и зачисления на тренировочном этапе необходимо выполнить пять тестов из восьми.

Для перевода и зачисления на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнить четыре теста из семи.

Для перевода и зачисления на этапе высшего спортивного мастерства необходимо выполнить четыре теста из семи.

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе

и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.9. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно

с занимающимися из групп, проходящих разные этапы спортивной подготовки. При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- занимающиеся относятся к смежным этапам подготовки (допускается объединение: групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа 1-2 года подготовки, тренировочного этапа 3-5 года подготовки и этапа спортивного совершенствования, этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);

- не превышена единовременная пропускная способность спортсооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (согласно Программе).

5.10. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий

и спортивных мероприятий должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «тяжелая атлетика».

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

6. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

6.1. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе III "Характеристика обобщенных трудовых функций" (Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 193н

(ред. от 12.12.2016)), но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы[1].

6.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава или нормативно-подушевого финансирования, планово-расчетных показателей количества лиц, проходящих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений и предельной численности лиц, на которых осуществляется реализация Программы.

6.4. Для осуществления спортивной подготовки организации обязаны обеспечить (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличие:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить норматив испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578).

6.5. Требования к иным условиям необходимым для осуществления спортивной подготовки:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

[1]пункт 6 ЕКСД.

Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц*, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст* для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	3	9	8 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	3 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1 - 3

* Под возрастом понимается указанная в целых числах разница, между календарным годом в котором осуществляется спортивная подготовка и годом рождения лица, в отношении которого применяются нормы федерального стандарта.
** Применяется только для расчета базового норматива затрат на оплату труда работников.

Приложение № 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

Требования к структуре тренировочного процесса*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	6-7	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156-208	156-260	312-364	468-624	468-728	468-728	468-728

* Приведены минимальные требования. Максимальные значения определяются программами спортивной подготовки, разрабатываемыми организациями, их реализующими с учетом требований, раздела VI настоящего Федерального стандарта.

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Требования к соотношению различных видов подготовки в структуре тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» *

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки в т.ч.	80	84	84	85	87	90
1.1	Общая физическая подготовка (%)	60	57	40	35	22	15
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	20	26	35	40	53	63
1.3	Участие в соревнованиях (%)	-	1	4	10	12	12
2.	Техническая подготовка (%)	16	12	10	8	6	4
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая и иные виды подготовки не связанные с физической нагрузкой (%)	3	3	3	2	2	1
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	2	2
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	3	3

* Допускается отклонение в соотношении различных видов подготовки в большую или меньшую сторону от норматива на величину до 2%.

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Требования к соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	2	2	-	-
Отборочные	-	2	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	1
Координация	2
Гибкость	1
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Наименование теста	Норматив	
		Юноши	Девушки
1	Прыжок в длину с места с двух на две (см)	130	125
2	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с. (раз)	8	6
3	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног, к перекладине до 100° (раз)	6	4
4	Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	9	5
5	Вис хватом с верху на высокой перекладине, на согнутых под углом 90 градусов руках (сек.)	6	4
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине - для юношей (количество раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - для девушек (количество раз)	2	7
7	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	касания пола пальцами рук	касания пола пальцами рук

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (на этапе спортивной специализации)

№ п/п	Наименование теста	Норматив	
		Юноши	Девушки
1	Прыжок в длину с места с двух на две (см)	140	130
2	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек. (раз)	12	9
3	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бёдер и опускание в и. п. за 30 с. (раз)	12	9
4	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног, к перекладине до 100° (раз)	8	6
5	Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	14	8
6	Вис хватом с верху на высокой перекладине, на согнутых под углом 90 градусов руках (сек.)	10	8
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине - для юношей (количество раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - для девушек (количество раз)	7	17
8	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	касания пола пальцами рук	касания пола пальцами рук

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Наименование теста	Норматив	
		Юноши	Девушки
1	Прыжок в длину с места с двух на две (см)	175	165
2	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бёдер и опускание в и. п. за 30 с. (раз)	18	15
3	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног, к перекладине до 100° (раз)	10	8
4	Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	20	14
5	Вис хватом с верху на высокой перекладине, на согнутых под углом 90 градусов руках (сек.)	15	10
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине - для юношей (количество раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - для девушек (количество раз)	10	18
7	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	касания пола пальцами рук	касания пола пальцами рук

Приложение № 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Наименование теста	Норматив	
		Мужчины	Женщины
1	Прыжок в длину с места с двух на две (см)	200	175
2	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бёдер и опускание в и. п. за 30 с. (раз)	24	20
3	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног, к перекладине до 100° (раз)	12	10
4	Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	22	15
5	Вис хватом с верху на высокой перекладине, на согнутых под углом 90 градусов руках (сек.)	18	12
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	19
7	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Достать пол ладонями	Достать пол ладонями

Приложение № 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора тренировочного мероприятия
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	18	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

<table>
<tr><td colspan="7">2. Специальные тренировочные сборы</td></tr>
<tr><td>2.1.</td><td>Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке</td><td>18</td><td>18</td><td>14</td><td>-</td><td>Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе</td></tr>
<tr><td>2.2.</td><td>Восстановительные тренировочные сборы</td><td colspan="3">До 18 дней</td><td>-</td><td>Участники соревнований</td></tr>
<tr><td>2.3.</td><td>Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования</td><td colspan="3">До 5 дней, но не более 2 раз в год</td><td>-</td><td>В соответствии с планом комплексного медицинского обследования</td></tr>
<tr><td>2.4.</td><td>Тренировочные сборы в каникулярный период</td><td>-</td><td>-</td><td colspan="2">До 21 дня подряд и не более двух сборов в год</td><td>Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе</td></tr>
<tr><td>2.5.</td><td>Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта</td><td>-</td><td colspan="2">До 60 дней</td><td>-</td><td>В соответствии с правилами приема</td></tr>
</table>

Приложение № 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Оборудование, спортивный инвентарь и расходуемые материалы, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

Оборудование, спортивный инвентарь и расходуемые материалы, необходимые для прохождения спортивной подготовки						
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
			количество	количество	количество	количество
1	Помост тяжелоатлетический (количество для обеспечения группы спортсменов до 3 чел.)	комплект	1	1	1	1
2	Штанга тяжелоатлетическая (количество на 1 помост)	комплект	1	2	2	2
3	Штанга техническая (детская) с грифом 5 - 10 кг. (количество на 1 помост)	комплект	1	1	-	-
4	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1	2	2	2
5	Магнезница (урна для магнезии)	штук	1	2	2	2
6	Зеркало настенное 0,6 х 2м (количество на 1 помост)	штук	1	1	1	1
7	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 12 кг	пар	1	2	2	2
8	Гири спортивные (8,16, 24, 32 кг)	пар	1	1	1	1
9	Кушетка массажная	штук	-	1	1	1
10	Маты гимнастические (количество на 1 помост)	штук	1	1	1	1
11	Перекладина гимнастическая	штук	1	1	1	1
12	Скамейка гимнастическая (количество на 1 помост)	штук	1	1	1	1

13	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1	2	2	2
14	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1	2	2	2
15	Стенка гимнастическая	штук	1	2	2	2
16	Стойки для приседания со штангой (количество на 1 помост)	штук	1	1	1	1
17	Информационные электронные средства, - LCD монитор	штук	-	1	1	1
18	Ноутбук	штук	-	1	1	1
19	Возвышение для помоста (подставка под ноги) (количество на 1 помост)	штук	1	1	1	1
20	Скамья атлетическая, регулируемая	штук	1	2	2	2
21	Плинты для штангистов (подставки под штанги) разновысокие, регулируемые (количество на 1 помост)	пар	1	1	1	1
22	Тренажёр для развития мышц спины	штук	1	1	1	1
23	Тренажёр для развития мышц ног	штук	1	1	2	2
24	Тренажёр для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	1	2	2	2
25	Тренажёр (скамья) для пресса	штук	1	1	1	1
26	Электронная беговая дорожка	штук	-	1	1	1
27	Велоэргометр	штук	-	1	1	1
28	Магнезия – на человека в год	кг	0,5	1	1	1

Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Пояс тяжелоатлета	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Наколенники	штук	на занимающегося	1 пара	1	2 пары	1	2 пары	1	2 пары	1
3	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	штук	на занимающегося	1 пара	1	1 пара	1	1 пара	1	1 пара	1
4	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Футболка тренировочная	штук	на занимающегося	2	1	3	1	3	1	3	1
6	Футболка соревновательная	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Шорты (легенсы) тренировочные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Напульсники	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Гетры тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10	Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1