УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта Республики Беларусь
_____ С.М.Ковальчук
«8» мая 2026

КРИТЕРИИ
отбора кандидатов для зачисления в училища олимпийского резерва по тяжелой атлетике

СОГЛАСОВАНО
Общественное объединение «Белорусская федерация тяжелой атлетики»
_____ С.А.Самусев
«5» мая 2026

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра спорта Республики Беларусь
_____ А.И.Барауля
«4» мая 2026

СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования «Республиканское государственное училище олимпийского резерва»
_____ А.С.Барбашинский
«6» мая 2026

СОГЛАСОВАНО
Управление спорта Министерства спорта Республики Беларусь
_____
«7» 05. 2026

СОГЛАСОВАНО
Государственное учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки»
_____ Е.Л.Станкевич
«6» мая 2026

Минск, 2026

КРИТЕРИИ ОТБОРА ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Общие положения

1.1. Основным критерием отбора для зачисления в училище олимпийского резерва (далее – УОР) на отделения тяжелой атлетики являются спортивные результаты спортсменов, которые показаны на официальных республиканских соревнованиях.

Для зачисления в региональные УОР могут учитываться результаты, показанные на соревнованиях областного уровня и г.Минска.

Учитываются результаты, показанные за последние 12 месяцев на момент поступления и по году рождения спортсмена.

1.2. Занятое место и разряд, приоритетно, по итогам главных соревнований года.

1.3. Спортсмены, входящие в состав национальной и сборной команд Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Спортсмены, не входящие в состав национальной и сборной команд Республики Беларусь по тяжелой атлетике, могут зачисляться в УОР, с условием выполнения остальных пунктов настоящих критериев и по решению руководителей УОР.

1.4. Уровень состояния здоровья спортсмена должен соответствовать всем требованиям РНПЦ спорта, на основании заключений прохождения обязательных медицинских осмотров.

1.5. Нормативные оценки по ОФП и СФП для каждого возраста выставляются руководителями специализированных учебно-спортивных учреждений или руководителями УОР согласно учебной программе по тяжелой атлетике и должны соответствовать среднему значению совокупности тестов не ниже оценки «удовлетворительно».

1.6. Решение по комплектованию спортсменов в УОР принимается на основании совокупности пунктов настоящих Критериев, по согласованию специалистов национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике, центра олимпийской подготовки и ОО «Белорусская федерация тяжелой атлетики», с учетом мнения штатных тренеров (лиц, ответственных за подготовку тяжелоатлетов) УОР.

Возраст, лет	Класс	Спортивный разряд	Спортивный результат (текущий), рейтинг (республиканский)	Спортивный результат, предшествующий за год до зачисления, рейтинг (республиканский)
12 – 13 лет и старше	7 – 8	I юн. – III сп.р.	Соответствовал III спортивному разряду	Соответствовал I юн. – II юн. спортивному разряду
14 – 15 лет и старше	9	II сп.р. – I сп.р.	Соответствовал II спортивному разряду	Соответствовал III спортивному разряду
15 – 16 лет и старше	10	I сп.р. – КМС	Соответствовал I спортивному разряду	Соответствовал II спортивному разряду
16 – 17 лет и старше	11	КМС – МС	Соответствовал спортивному разряду «Кандидат в мастера спорта»	Соответствовал I спортивному разряду разряду
17 – 18 лет и старше	1 курс	КМС – МС	Соответствовал спортивному разряду «Кандидат в мастера спорта»	Соответствовал спортивному разряду «Кандидат в мастера спорта»
18 – 19 лет и старше	2 курс	КМС – МС	Соответствовал спортивному разряду «Кандидат в мастера спорта»	Соответствовал спортивному разряду «Кандидат в мастера спорта»

2. Результаты соревнований

Возраст, лет	Юноши, девушки	Ранг соревнований	Вид программы	Занятое место или диапазон временного норматива
12-13 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 5 место Республиканские – участие
14 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 4 место Республиканские – участие
15 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 8 место
16 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 8 место
17 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 8 место
18 лет	Юноши, девушки	Областные, Республиканские	Сумма двоеборья	Областные – 1 – 3 место Республиканские – 1 – 8 место

**Примечание:*

Рейтинг республиканских соревнований:

1. Чемпионат Республики Беларусь среди мужчин и женщин
2. Кубок Республики Беларусь среди мужчин и женщин
3. Первенство Республики Беларусь среди молодежи до 23 лет.
4. Первенство Республики Беларусь среди юниоров и юниорок до 20 лет.
5. Первенство Республики Беларусь среди юношей и девушек 13-15 и 16-17 лет.
6. Олимпийские дни молодежи до 17 лет.
7. Спартакиада среди ДЮСШ, СДЮШОР.

Рейтинг областных соревнований:

1. Чемпионат среди мужчин и женщин
2. Кубок среди мужчин и женщин
3. Первенство среди молодежи до 23 лет.
4. Первенство среди юниоров и юниорок до 20 лет.
5. Первенство среди юношей и девушек 13-15 и 16-17 лет.
6. Олимпийские дни молодежи до 17 лет
7. Спартакиада среди ДЮСШ, СДЮШОР.

МЕТОДИКА

Тестирования по ОФП и
СФП

1. Методика тестирования ОФП

Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

Бег 30 м с высокого старта, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ноги туловища.

2. Методика тестирования по СФП

Приседание со штангой на плечах, кг

Сняв штангу со стоек, положить ее за голову на плечи. Стоя со штангой на плечах, ноги шире плеч, ступни развернуты наружу, глубокие приседания. Приседая, спину держать прямо. Присев, резко не

выпрямляться. Если трудно удерживать равновесие, то необходимо положить под пятки брусок.

Рывок классический, кг

Классическое упражнение, в котором штанга поднимается вверх на прямые руки в один прием.

Толчок классический, кг

Классическое упражнение, выполняемое в два приема: первый – штанга поднимается на грудь; второй – выталкивается от груди вверх на прямые руки.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП представлены в таблицах 6.1 – 6.10 (мужчины), таблицах 6.11 – 6.19 (женщины).

Мужчины

Таблица 6.1. Контрольные нормативы для оценки уровня развития общей физической подготовленности

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Прыжок вверх, см	5	35 и более	37 и более	41 и более	45 и более	49 и более	55 и более	60 и более	65 и более	69 и более	72 и более
	4	30–34	31–36	34–40	39–44	43–48	49–54	54–59	58–64	62–68	66–71
	3	22–29	23–30	26–33	31–38	36–42	41–48	46–53	51–57	55–61	58–65
	2	16–21	17–22	21–25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	49–54	52–57
	1	15 и менее	16 и менее	20 и менее	24 и менее	29 и менее	34 и менее	39 и менее	44 и менее	48 и менее	51 и менее
Бег 30м, с	5	5,45и менее	5,20и менее	5,00и менее	4,85и менее	4,70и менее	4,55и менее	4,40и менее	4,30и менее	4,20и менее	4,10и менее
	4	5,45–5,81	5,21–5,39	5,01–5,19	4,86–5,14	4,71–4,96	4,56–4,69	4,41–4,66	4,31–4,49	4,21–4,36	4,11–4,24
	3	5,82–6,00	5,40–5,64	5,20–5,39	5,15–5,30	4,97–5,11	4,70–4,87	4,67–4,76	4,50–4,60	4,37–4,46	4,25–4,32
	2	6,01–6,19	5,65–5,89	5,40–5,59	5,31–5,44	5,12–5,24	4,88–5,04	4,77–4,84	4,61–4,69	4,47–4,54	4,33–4,39
	1	6,20и более	5,90и более	5,60и более	5,45и более	5,25и более	5,05и более	4,85и более	4,70и более	4,55и более	4,40и более
Подтягивания в висе на перекладине, количество раз	5	4 и более	4 и более	5 и более	5 и более	6 и более	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более
	4	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10
	3	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9
	2	1	1	2	2	3	4	5	6	7	7–8
	1	0	0	1	1	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	160и более	178и более	190и более	202и более	216и более	229и более	242и более	253и более	263и более	271и более
	4	147–159	165–177	176–189	190–201	202–215	216–228	228–241	240–252	249–262	257–270
	3	128–146	147–164	159–175	172–189	185–201	199–215	210–227	223–239	232–248	240–256
	2	115–127	135–146	146–158	159–171	173–184	186–198	199–209	210–222	220–231	227–239
	1	114и менее	134и менее	145и менее	158и менее	172и менее	185и менее	198и менее	209и менее	219и менее	226и менее

Таблица 6.2. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах НП 1 года подготовки (без спортивного разряда)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		36	40	45	52	56	60	65	71	79	св.79
Приседание со штангой на плечах, кг	5	35 и более	39 и более	37 и более	48 и более	53 и более	56 и более	60 и более	63 и более	69 и более	73 и более
	4	34	38	36	47	52	55	59	62	68	72
	3	33	37	35	46	51	54	58	61	67	71
	2	32	36	34	45	50	53	57	60	66	70
	1	31 и менее	35 и менее	33 и менее	44 и менее	49 и менее	52 и менее	56 и менее	59 и менее	65 и менее	69 и менее
Рывок классический, кг	5	15 и более	18 и более	21 и более	24 и более	29 и более	33 и более	35 и более	42 и более	46 и более	48 и более
	4	14	17	20	23	28	32	34	41	45	47
	3	13	16	19	22	27	31	33	40	44	46
	2	12	15	18	21	26	30	34	39	43	45
	1	11 и менее	14 и менее	17 и менее	20 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	44 и менее
Толчок классический, кг	5	25 и более	29 и более	34 и более	38 и более	43 и более	46 и более	50 и более	53 и более	59 и более	63 и более
	4	24	28	33	37	42	45	49	52	58	62
	3	23	27	32	36	41	44	48	51	57	61
	2	22	26	31	35	40	43	47	50	56	60
	1	21 и менее	25 и менее	30 и менее	34 и менее	39 и менее	42 и менее	46 и менее	49 и менее	55 и менее	59 и менее

Таблица 6.3. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах НП 2, 3 годов подготовки (без спортивного разряда – 2 юношеский)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		36	40	45	52	56	60	65	71	79	св.79
Приседание со штангой на плечах, кг	5	40 и более	42и более	53и более	60и более	62 и более	65и более	70и более	74и более	80и более	83и более
	4	39	41	52	59	61	64	69	73	79	82
	3	38	40	51	58	60	63	68	72	78	81
	2	37	39	50	57	59	62	67	71	77	80
	1	36 и менее	38и менее	49и менее	56и менее	58и менее	61 и менее	66 и менее	70и менее	76 и менее	79и менее
Рывок классический, кг	5	20 и более	22 и более	27 и более	35 и более	38 и более	42 и более	45 и более	48 и более	55 и более	57 и более
	4	19	21	26	34	37	41	44	47	54	56
	3	18	20	25	33	35	40	43	46	53	55
	2	17	19	24	32	35	39	42	45	52	54
	1	16 и менее	18 и менее	23 и менее	31 и менее	34 и менее	38 и менее	41 и менее	44 и менее	51 и менее	53 и менее
Толчок классический, кг	5	30 и более	32 и более	43 и более	50 и более	52 и более	55 и более	60 и более	64 и более	70 и более	73 и более
	4	29	31	42	49	51	54	59	63	69	72
	3	28	30	41	48	50	53	58	62	68	71
	2	27	29	40	47	49	52	57	61	67	70
	1	26 и менее	28 и менее	39 и менее	39 и менее	48 и менее	51 и менее	56 и менее	60 и менее	66 и менее	69 и менее

Таблица 6.4. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 1 года подготовки (2 юношеский – 1 юношеский)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		36	40	45	52	56	60	65	71	79	св.79
Приседание со штангой на плечах, кг	5	43и более	49и более	55и более	65и более	68и более	70и более	75и более	78и более	83и бслее	90и более
	4	42	48	54	64	67	69	74	77	87	89
	3	41	47	53	63	66	68	73	76	86	88
	2	40	46	52	62	65	67	72	75	85	87
	1	39и менее	45и менее	51и менее	61и менее	64и менее	66и менее	71и менее	74и менее	84и менее	86и менее
Рывок классический, кг	5	23и более	25и более	35и более	42и более	45и более	47и более	53и более	57и более	62и более	65и более
	4	22	24	34	40	43	45	50	54	60	64
	3	21	23	32	38	40	42	47	50	58	62
	2	20	22	30	35	37	40	45	47	57	60
	1	18и менее	21и менее	28и менее	33и менее	36и менее	38и менее	42и менее	45и менее	55и менее	58и менее
Толчок классический, кг	5	33и более	38и более	45и более	50и более	58и более	60и более	64и более	68и более	78и более	80и более
	4	32	37	44	49	56	59	63	67	75	77
	3	31	35	42	48	54	58	61	66	72	74
	2	30	33	40	47	53	56	60	61	68	70
	1	28и менее	31и менее	38и менее	45и менее	50и менее	54и менее	57и менее	60и менее	64и менее	67и менее

Таблица 6.5. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 2 года подготовки (1 юношеский – 3 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		36	40	45	52	56	60	65	71	79	св.79
Приседание со штангой на плечах, кг	5	48и более	53и более	60и более	72и более	75и более	80и более	85и более	90и более	100и более	103и более
	4	47	52	59	71	74	79	84	89	99	102
	3	46	51	58	70	73	78	83	88	98	101
	2	45	50	57	69	72	77	82	87	97	100
	1	44и менее	49и менее	56и менее	68и менее	71и менее	76и менее	81и менее	86и менее	96и менее	99и менее
Рывок классический, кг	5	27и более	32и более	45и более	50и более	52и более	55и более	60и более	65и более	75и более	77и более
	4	26	30	43	48	50	53	58	61	71	74
	3	25	28	40	46	48	51	56	59	67	71
	2	20	24	35	42	45	47	50	55	60	62
	1	18и менее	22и менее	33и менее	40и менее	43и менее	45и менее	48и менее	53и менее	58и менее	60и менее
Толчок классический, кг	5	38и более	43и более	50и более	62и более	65и более	70и более	75и более	80и более	90и более	93и более
	4	37	41	48	60	63	68	73	78	88	90
	3	36	40	47	58	61	65	70	75	85	87
	2	35	39	45	55	58	60	67	70	80	83
	1	33и менее	37и менее	43и менее	53и менее	55и менее	58и менее	65и менее	68и менее	78и менее	81и менее

Таблица 6.6. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 3 года подготовки (3 – 2 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		52	56	60	65	71	79	88	+88
Приседание со штангой на плечах, кг	5	83 и более	85 и более	88 и более	94и более	105и более	120и более	127и более	130и более
	4	81	83	85	91	101	115	124	125
	3	78	80	83	88	97	110	120	120
	2	75	77	81	86	93	105	115	115
	1	72 и менее	74 и менее	79 и менее	84 и менее	89 и менее	100и менее	110и менее	110и менее
Рывок классический, кг	5	60 и более	62 и более	66 и более	71 и более	75 и более	85 и более	91 и более	95 и более
	4	57	60	63	68	72	83	88	92
	3	53	57	60	65	69	79	83	86
	2	50	53	56	61	66	75	78	80
	1	47 и менее	50 и менее	53 и менее	58 и менее	63 и менее	72 и менее	74 и менее	77 и менее
Толчок классический, кг	5	73 и более	75 и более	79 и более	84 и более	95и более	110и более	117и более	120и более
	4	70	72	76	80	90	104	112	114
	3	66	68	73	77	85	98	106	108
	2	62	64	69	74	79	90	100	102
	1	60 и менее	62 и менее	67 и менее	72 и менее	77 и менее	88 и менее	98и менее	100и менее

Таблица 6.7. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 4 – 7 годов подготовки (2 – 1 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		56	60	65	71	79	88	94	+94
Приседание со штангой на плечах, кг	5	100и более	108и более	118и более	128и более	138и более	145и более	150и более	155и более
	4	98	106	114	124	134	142	148	152
	3	96	103	110	121	131	139	146	149
	2	94	100	105	118	128	136	143	147
	1	92 и менее	98и менее	104и менее	115и менее	125и менее	133и менее	140и менее	145и менее
Рывок классический, кг	5	70 и более	74 и более	77и более	85 и более	100и более	108и более	112и более	115и более
	4	68	71	75	82	96	103	106	113
	3	64	68	73	78	90	97	100	111
	2	60	65	70	75	85	92	95	98
	1	58 и менее	63 и менее	68и менее	73и менее	83 и менее	90и менее	93и менее	96и менее
Толчок классический, кг	5	85 и более	89 и более	100и более	115и более	120и более	127и более	133и более	135и более
	4	83	86	95	109	117	124	130	131
	3	80	83	90	102	113	120	125	127
	2	77	80	85	95	110	116	120	122
	1	75 и менее	78 и менее	83и менее	93и менее	108и менее	114и менее	118и менее	120и менее

Таблица 6.8. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах СПС 1 и 2 годов подготовки (1 разряд – КМС)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		56	60	65	71	79	88	94	+94
Приседание со штангой на плечах, кг	5	110и более	118и более	128и более	140и более	150и более	160и более	165и более	170и более
	4	108	116	126	138	148	158	162	168
	3	106	114	124	136	146	156	160	165
	2	104	112	122	134	142	154	157	162
	1	103и менее	110и менее	120и менее	130и менее	140и менее	150и менее	155и менее	160и менее
Рывок классический, кг	5	74 и более	77 и более	79 и более	90и более	100и более	112и более	118и более	120и более
	4	73	76	78	89	99	110	116	118
	3	72	75	77	88	98	108	114	116
	2	70	73	75	87	96	104	110	112
	1	68 и менее	71 и менее	73 и менее	84 и менее	94и менее	102и менее	108и менее	110и менее
Толчок классический, кг	5	91 и более	98и более	106и более	116и более	125и более	138и более	142и более	145и более
	4	89	96	105	115	127	137	140	143
	3	87	94	104	114	126	135	138	141
	2	85	90	102	113	124	131	135	138
	1	83 и менее	88 и менее	100и менее	112и менее	122и менее	129и менее	133и менее	136и менее

Таблица 6.9. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах СПС 3 – 6 годов подготовки и ВСМ (КМС – МС)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		60	65	71	79	88	94	110	св.110
Приседание со штангой на плечах, кг	5	130и более	145и более	155и более	165и более	175и более	185и более	190и более	195и более
	4	128	142	152	162	172	182	187	192
	3	126	138	148	158	168	178	183	188
	2	124	134	144	154	164	174	179	184
	1	120и менее	130и менее	140и менее	150и менее	160и менее	170и менее	175и менее	180и менее
Рывок классический, кг	5	90 и более	102и более	110и более	120и более	130и более	135и более	142и более	145и более
	4	85	95	104	114	124	129	136	140
	3	80	87	97	107	118	123	130	135
	2	75	80	90	100	112	118	125	130
	1	73 и менее	78 и менее	88и менее	98и менее	110и менее	116и менее	123и менее	128и менее
Толчок классический, кг	5	115и более	123и более	135и более	145и более	155и более	160и более	173и более	175и более
	4	112	120	130	140	150	155	168	172
	3	109	115	125	143	145	150	163	168
	2	105	110	120	130	140	145	158	164
	1	100и менее	105и менее	115и менее	125и менее	138и менее	142и менее	155и менее	160и менее

Таблица 6.10. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах ВСМ* (МС–МСМК)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		60	65	71	79	88	94	110	св.110
Приседание со штангой на плечах, кг	5	140и более	155и более	165и более	175и более	185и более	195и более	205и более	215и более
	4	138	151	161	171	181	191	201	211
	3	136	148	157	167	177	187	197	207
	2	134	144	153	163	173	183	193	203
	1	130и менее	140и менее	150и менее	160и менее	170и менее	180и менее	190и менее	200и менее
Рывок классический, кг	5	95 и более	107и более	115и более	125и более	135и более	140и более	147и более	150и более
	4	94	106	114	124	134	139	146	149
	3	93	105	113	123	133	138	145	148
	2	92	104	112	122	132	137	144	147
	1	90 и менее	102и менее	110и менее	120 и менее	130и менее	135и менее	142и менее	145и менее
Толчок классический, кг	5	120и более	128и более	140и более	150и более	160 и более	165и более	178и более	180и более
	4	119	127	139	149	159	164	177	179
	3	118	126	138	148	158	163	176	178
	2	117	125	137	147	157	162	175	177
	1	115и менее	123и менее	135и менее	145и менее	155и менее	160и менее	173и менее	175и менее

*В списке учебной группы спортсмен, который включен в состав национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Женщины

Таблица 6.11. Контрольные нормативы для оценки уровня развития общей физической подготовленности

Тест	Балл	Возраст, лет							
		11	12	13	14	15	16	17	18
Прыжок вверх, см	5	31 и более	33 и более	35 и более	37 и более	41 и более	45 и более	49 и более	55 и более
	4	25–30	29–32	30–34	31–36	34–40	39–44	43–48	49–54
	3	18–24	21–28	22–29	23–30	26–33	31–38	36–42	41–48
	2	13–17	12–20	16–21	17–22	21–25	25–30	30–35	35–40
	1	12 и менее	14 и менее	15 и менее	16 и менее	20 и менее	24 и менее	29 и менее	34 и менее
Бег30м, с	5	5,50 и менее	5,35 и менее	5,20 и менее	5,00 и менее	4,85 и менее	4,70 и менее	4,55 и менее	4,40 и менее
	4	5,51–5,69	5,36–5,45	5,21–5,39	5,01–5,19	4,86–5,14	4,71–4,96	4,56–4,69	4,41–4,66
	3	5,70–5,95	5,46–5,70	5,40–5,64	5,20–5,39	5,15–5,30	4,97–5,11	4,70–4,87	4,67–4,76
	2	5,96–6,15	5,71–5,94	5,65–5,89	5,40–5,59	5,31–5,44	5,12–5,24	4,88–5,04	4,77–4,84
	1	6,16и более	5,95 и более	5,90 и более	5,60 и более	5,45 и более	5,25 и более	5,05 и более	4,85 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	5	15 и более	17 и более	20 и более	25 и более	30 и более	33 и более	35 и более	38 и более
	4	12–14	13–16	15–19	20–24	25–29	28–32	30–34	33–37
	3	8–11	9–12	10–14	15–19	20–24	23–27	25–29	28–32
	2	4–7	5–8	6–9	10–14	15–19	18–22	20–24	23–27
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	9 и менее	14 и менее	17 и менее	19 и менее	22 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	140 и более	150 и более	160 и более	178 и более	190 и более	202 и более	216 и более	229 и более
	4	126–139	145–149	147–159	165–177	176–189	190–201	202–215	216–228
	3	115–125	127–144	128–146	147–164	159–175	172–189	185–201	199–215
	2	112–124	114–126	115–127	135–146	146–158	159–171	173–184	186–198
	1	110 и менее	113и менее	114 и менее	134 и менее	145 и менее	158 и менее	172 и менее	185 и менее

Таблица 6.12. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп НП 3 года подготовки (без спортивного разряда)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		32	36	40	44	48	53	58	63	69	+69
Приседания на плечах	5	25 и более	28 и более	30 и более	32 и более	37 и более	44 и более	48 и более	52 и более	55 и более	57 и более
	4	23	26	28	30	35	42	46	50	53	55
	3	21	24	26	28	33	40	44	48	51	53
	2	19	22	24	26	31	38	42	46	49	51
	1	17 и менее	20 и менее	22 и менее	24 и менее	29 и менее	36 и менее	40 и менее	44 и менее	47 и менее	49 и менее
Рывок классический	5	12 и более	14 и более	16 и более	18 и более	20 и более	23 и более	25 и более	28 и более	30 и более	33 и более
	4	11	13	15	17	19	22	24	27	29	32
	3	10	12	14	16	18	21	23	26	28	31
	2	9	11	13	15	17	20	22	25	27	30
	1	8 и менее	10 и менее	12 и менее	14 и менее	16 и менее	19 и менее	21 и менее	24 и менее	26 и менее	29 и менее
Толчок классический	5	15 и более	18 и более	20 и более	22 и более	27 и более	34 и более	38 и более	42 и более	45 и более	47 и более
	4	14	17	19	21	26	33	37	41	44	46
	3	13	16	18	20	25	32	36	40	43	45
	2	12	15	17	19	24	31	35	39	42	44
	1	11 и менее	14 и менее	16 и менее	18 и менее	23 и менее	30 и менее	34 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее

Таблица 6.13. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 1 года подготовки (2 –1 юношеский)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		32	36	40	44	48	53	58	63	69	+69
Приседания со штангой на плечах, кг	5	32 и более	35 и более	38 и более	40 и более	45 и более	50 и более	53 и более	56 и более	60 и более	63 и более
	4	30	33	36	38	43	48	51	54	58	61
	3	28	31	34	36	41	46	49	52	56	59
	2	26	29	32	34	39	44	47	50	54	57
	1	24 и менее	27 и менее	30 и менее	32 и менее	37 и менее	42 и менее	45 и менее	48 и менее	52 и менее	55 и менее
Рывок классический, кг	5	13 и более	15 и более	18 и более	19 и более	22 и более	26 и более	28 и более	32 и более	35 и более	37 и более
	4	12	14	17	18	21	25	27	30	34	35
	3	11	13	16	17	20	24	26	29	32	34
	2	10	12	15	16	19	23	25	28	30	33
	1	9 и менее	11 и менее	14 и менее	15 и менее	18 и менее	22 и менее	24 и менее	27 и менее	28 и менее	31 и менее
Толчок классический, кг	5	22 и более	25 и более	27 и более	29 и более	33 и более	39 и более	43 и более	46 и более	50 и более	53 и более
	4	21	24	25	28	31	37	41	45	48	51
	3	19	22	23	26	29	35	39	43	46	49
	2	17	20	21	24	28	34	38	42	45	47
	1	16 и менее	18 и менее	19 и менее	22 и менее	26 и менее	32 и менее	36 и менее	40 и менее	43 и менее	45 и менее

Таблица 6.14. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 2 года подготовки (1 юношеский – 3 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		32	36	40	44	48	53	58	63	69	+69
Приседания со штангой на плечах, кг	5	36 и более	38 и более	41 и более	45 и более	48 и более	55 и более	58 и более	63 и более	65 и более	69 и более
	4	34	36	39	43	46	53	56	61	63	66
	3	32	34	37	41	44	51	54	59	61	64
	2	30	32	35	39	42	49	52	57	59	62
	1	28 и менее	30 и менее	33 и менее	37 и менее	40 и менее	47 и менее	50 и менее	55 и менее	57 и менее	60 и менее
Рывок классический, кг	5	15 и более	18 и более	20 и более	23 и более	27 и более	32 и более	38 и более	40 и более	42 и более	44 и более
	4	14	17	19	22	26	31	36	38	39	42
	3	13	16	18	20	24	29	33	36	37	40
	2	12	15	17	19	22	27	30	33	35	38
	1	11 и менее	14 и менее	16 и менее	17 и менее	20 и менее	25 и менее	28 и менее	31 и менее	33 и менее	36 и менее
Толчок классический, кг	5	26 и более	28 и более	31 и более	35 и более	38 и более	45 и более	48 и более	53 и более	55 и более	56 и более
	4	25	27	30	33	37	43	46	51	54	55
	3	24	26	29	31	35	40	43	48	52	53
	2	23	25	28	29	33	38	41	45	50	52
	1	22 и менее	24 и менее	27 и менее	28 и менее	31 и менее	36 и менее	39 и менее	43 и менее	48 и менее	50 и менее

Таблица 6.15. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 3 года подготовки (3 – 2 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		40	44	48	53	58	63	69	+69
Приседания со штангой на плечах, кг	5	50 и более	53 и более	60 и более	69 и более	73 и более	77 и более	79 и более	81 и более
	4	48	51	58	67	71	75	77	79
	3	46	49	56	65	69	73	75	77
	2	44	47	54	63	67	71	73	75
	1	42 и менее	45 и менее	52 и менее	61 и менее	65 и менее	69 и менее	71 и менее	73 и менее
Рывок классический, кг	5	25 и более	27 и более	30 и более	33 и более	38 и более	44 и более	46 и более	47 и более
	4	24	26	29	32	36	42	44	46
	3	22	25	28	31	34	40	42	44
	2	20	23	27	30	33	38	40	42
	1	21 и менее	22 и менее	26 и менее	29 и менее	32 и менее	37 и менее	39 и менее	41 и менее
Толчок классический, кг	5	35 и более	38 и более	45 и более	54 и более	58 и более	62 и более	64 и более	66 и более
	4	34	37	42	52	57	59	62	64
	3	32	36	40	50	55	57	59	61
	2	30	35	38	47	53	55	57	58
	1	29 и менее	34 и менее	37 и менее	46 и менее	52 и менее	54 и менее	56 и менее	57 и менее

Таблица 6.16. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп УТ 4 – 7 годов подготовки (2 – 1 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		44	48	53	58	63	69	77	+77
Приседания на плечах	5	59 и более	63 и более	70 и более	75 и более	80 и более	83 и более	88 и более	93 и более
	4	57	61	68	73	78	81	86	91
	3	55	59	66	71	76	79	84	89
	2	53	57	64	69	74	77	82	87
	1	51 и менее	55 и менее	62 и менее	67 и менее	72 и менее	75 и менее	80 и менее	85 и менее
Рывок классический	5	28 и более	33 и более	38 и более	45 и более	50 и более	52 и более	57 и более	60 и более
	4	27	32	37	44	49	51	55	59
	3	26	31	36	42	48	50	52	57
	2	25	30	35	40	46	48	50	55
	1	23 и менее	28 и менее	33 и менее	38 и менее	44 и менее	47 и менее	48 и менее	53 и менее
Толчок классический	5	44 и более	48 и более	55 и более	60 и более	65 и более	68 и более	73 и более	80 и более
	4	43	47	54	59	64	66	71	77
	3	42	46	53	58	62	64	69	73
	2	40	45	52	56	60	62	67	70
	1	38 и менее	43 и менее	51 и менее	54 и менее	58 и менее	60 и менее	65 и менее	68 и менее

Таблица 6.17. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп СПС 1 и 2 годов подготовки (1 разряд – КМС)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		44	48	53	58	63	69	77	+77
Приседания на плечах	5	65 и более	70 и более	76 и более	85 и более	95 и более	100 и более	105 и более	110 и более
	4	63	68	74	83	93	98	103	108
	3	61	66	72	81	91	96	101	106
	2	59	64	70	79	89	94	99	104
	1	57 и менее	62 и менее	68 и менее	77 и менее	87 и менее	92 и менее	97 и менее	102 и менее
Рывок классический	5	37 и более	42 и более	48 и более	52 и более	56 и более	58 и более	63 и более	68 и более
	4	35	39	45	49	54	57	61	67
	3	33	36	42	47	52	55	60	65
	2	30	33	39	43	50	53	58	63
	1	28 и менее	31 и менее	37 и менее	41 и менее	48 и менее	51 и менее	56 и менее	61 и менее
Толчок классический	5	50 и более	55 и более	61 и более	70 и более	77 и более	79 и более	84 и более	89 и более
	4	48	52	59	68	73	75	80	85
	3	45	49	56	65	69	71	76	81
	2	42	47	53	62	65	67	72	77
	1	40 и менее	45 и менее	51 и менее	60 и менее	63 и менее	65 и менее	70 и менее	75 и менее

Таблица 6.18. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп СПС 3 – 6 годов подготовки и ВСМ (КМС – МС)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		48	53	58	63	69	77	86	+86
Приседания на плечах	5	85 и более	90 и более	97 и более	102 и более	107 и более	115 и более	120 и более	125 и более
	4	83	88	95	100	105	113	118	123
	3	81	86	93	98	103	111	116	121
	2	79	84	91	96	101	109	114	119
	1	77 и менее	82 и менее	89 и менее	94 и менее	99 и менее	107 и менее	112 и менее	117 и менее
Рывок классический	5	50 и более	54 и более	60 и более	65 и более	70 и более	75 и более	80 и более	84 и более
	4	47	51	58	62	67	72	77	81
	3	44	48	55	60	64	69	73	78
	2	40	46	52	57	60	65	70	74
	1	38 и менее	44 и менее	50 и менее	55 и менее	58 и менее	63 и менее	68 и менее	72 и менее
Толчок классический	5	65 и более	70 и более	77 и более	82 и более	87 и более	95 и более	100 и более	103 и более
	4	62	68	75	79	84	90	96	99
	3	59	66	72	77	80	86	93	96
	2	57	63	70	75	77	82	90	93
	1	55 и менее	61 и менее	68 и менее	73 и менее	75 и менее	80 и менее	89 и менее	91 и менее

Таблица 6.19. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп ВСМ* (МС, МСМК)

Тест	Балл	Весовая категория, кг							
		48	53	58	63	69	77	86	+86
Приседания на плечах	5	90 и более	95 и более	105 и более	110 и более	115 и более	120 и более	125 и более	130 и более
	4	88	93	103	108	113	118	123	128
	3	86	91	101	106	111	116	121	126
	2	84	89	99	104	109	114	119	124
	1	82 и менее	87 и менее	97 и менее	102 и менее	107 и менее	112 и менее	117 и менее	122 и менее
Рывок классический	5	55 и более	59 и более	65 и более	70 и более	75 и более	80 и более	85 и более	88 и более
	4	53	57	63	68	73	78	83	86
	3	52	56	62	67	72	77	82	85
	2	51	55	61	66	71	76	81	84
	1	50 и менее	54 и менее	60 и менее	65 и менее	70 и менее	75 и менее	80 и менее	83 и менее
Толчок классический	5	70 и более	75 и более	82 и более	87 и более	92 и более	100 и более	105 и более	109 и более
	4	68	73	80	85	90	98	103	107
	3	67	72	79	84	89	97	102	106
	2	66	71	78	83	88	96	101	105
	1	65 и менее	70 и менее	77 и менее	82 и менее	87 и менее	95 и менее	100 и менее	104 и менее

*В списке учебной группы спортсмен, который включен в состав национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Таблица 6.20. Оценка уровня общей физической подготовленности

Уровень развития Физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлет-ворительный	Неудовлет-ворительный
Сумма баллов*	17 и более	14–16	11–13	7–10 и менее

*Оценка 11 баллов и выше является переводной.

Таблица 6.21. Оценка уровня специальной физической подготовленности

Уровень развития Физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлет-ворительный	Неудовлет-ворительный
Сумма баллов*	12 и более	9–11	7–8	5–6 и менее

*Оценка 7 баллов и выше является переводной.

5. Примечания:

Кандидаты для зачисления в училища олимпийского резерва (далее УОР) по тяжелой атлетике в возрастных группах рассматриваются по двум основным показателям: спортивный результат, общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка.

5.1. Спортсмены, которые занимались другими видами спорта, изъявившие желание заниматься тяжелой атлетикой, как между, так и внутри УОР, а также из ДЮСШ и СДЮШОР, сдают нормативы по ОФП и СФП с обязательными просмотровыми сборами специалистами (тренерами-преподавателями) УОР.

6. Итоговая оценка:

Для одаренных юношей и девушек, которые не проходили подготовку в ДЮСШ, СДЮШОР (сельской местности и труднодоступных местах, где нет возможности заниматься спортом) осуществлять зачисление в УОР по результатам нормативов ОФП с оценкой “отлично”, “хорошо”.

В случае, набранных одинакового количества баллов среди юношей или девушек, приоритет отдается в сторону более высокого спортивного результата, достигнутого на соревнованиях.