

**Зачетные требования по дисциплине «Атлетизм» для студентов 4 курса
дневной и 5 курса заочной формы получения образования**

1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) мужчины – 15 раз.
2. Сгибание-разгибание рук на гимнастической скамейки (кол-во раз) женщины – 20 раз.
3. Жим штанги лежа (кг) – собственный вес.
4. Прыжки в длину с места (см) – 210 (м), 165 (ж).

Контрольные нормативы по гиревому спорту

Весовая категория (кг)	Зачет (24 кг)		Дополнительный разряд (16 кг)	
	Толчок (раз)	Рывок (раз)	Толчок (раз)	Рывок (раз)
60	4	3+3	6	5
65	4	4+4	8	6
70	5	4+4	10	8
75	5	5+5	11	9
80	6	5+5	12	10
90	7	6+6	14	12
+90	8	7+7	16	12

Норматив засчитывается только при соблюдении техники выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнований, утвержденных Белорусской федерацией гиревого спорта.

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу

Весовая кат.(кг)	Приседания (кг)	Жим лежа (кг)	Становая тяга (кг)
52	50	40	60
56	55	45	65
60	60	50	70
67,5	65	55	80
75	70	60	90
82,5	75	65	100
90	80	70	110
100	85	75	115
110	90	80	120
125	100	95	125
+125	110	100	130