

УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь
С.М.Ковальчук
«17» 07 2023



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

СОГЛАСОВАНО
Общественное
объединение
«Белорусская федерация
тяжелой атлетики»
С.А.Самусев
«17» 07 2023



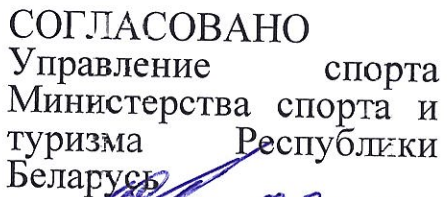
СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь
А.И.Барауля
«17» 07 2023



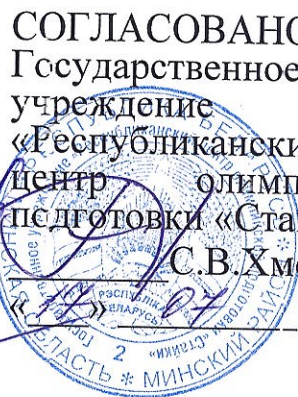
СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования
«Республиканское
государственное училище
олимпийского резерва»
В.В.Леонов
«17» 07 2023



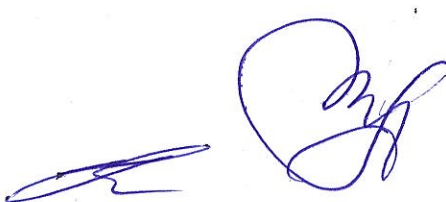
СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта и
туризма Республики
Беларусь
И.Ф.Беленько
«17» 07 2023



СОГЛАСОВАНО
Государственное
учреждение
«Республиканский
центр олимпийской
подготовки «Стайки»
С.В.Хмельков
«17» 07 2023



Минск, 2023



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. Олимпийские дни молодежи до 17 лет.
6. Спартакиада среди ДЮСШ, СДЮШОР. Спартакиада школьников.
7. Мастерские турниры (не учитывая занятое место, только выполнение разряда МС)

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. Олимпийские дни молодежи до 17 лет
6. Спартакиада среди ДЮСШ, СДЮШОР. Спартакиада школьников.

КРИТЕРИИ ОТБОРА ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО 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 ГРПЦ спорта, на основании заключений прохождения обязательных медицинских осмотров.

1.5. Нормативные оценки по ОФП для каждого возраста выставляются руководителями специализированных учебно-спортивных учреждений или руководителями УОР согласно учебной программы 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 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
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»



Методика тестирования общей физической подготовленности.

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 ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Из исходного положения в упоре лежа на груди, выполняются сгибания и разгибания рук. В момент максимального сгибания рук, угол в локтевом суставе должен быть не более 90 градусов, разгибание – полностью. Не допускается упор ног о стену или иной предмет. Определяется количество разгибаний рук (“отжиманий”)



4. Нормативы по ОФП
Юноши

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Прыжок вверх, см	5	45 и более	49 и более	55 и более	60 и более	65 и более	69 и более	72 и более
	4	39-44	43-48	49-54	54-59	58-64	62-68	66-71
	3	31-38	36-42	41-48	46-53	51-57	55-61	58-65
	2	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50	49-54	52-57
	1	24 и менее	29 и менее	34 и менее	39 и менее	44 и менее	48 и менее	51 и менее
Бег 30 м, с	5	4,85 и менее	4,70 и менее	4,55 и менее	4,40 и менее	4,30 и менее	4,20 и менее	4,10 и менее
	4	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	5,15-5,30	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	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	5,45 и более	5,25 и более	5,05 и более	4,85 и более	4,70 и более	4,55 и более	4,40 и более
Подтягивания в висе на перекладине, кол-во раз	5	5 и более	6 и более	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более
	4	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	3	4	5	6	7	7-8
	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	202 и более	216 и более	229 и более	242 и более	253 и более	263 и более	271 и более
	4	190-201	202-215	216-228	228-241	240-252	249-262	257-270
	3	172-189	185-201	199-215	210-227	223-239	232-248	240-256
	2	159-171	173-184	186-198	199-209	210-222	220-231	227-239
	1	158 и менее	172 и менее	185 и менее	198 и менее	209 и менее	219 и менее	226 и менее

Нормативы по ОФП
Девушки

Тест	Балл	Возраст, лет							
		12	13	14	15	16	17	18	
Прыжок вверх, см	5	33 и более	35 и более	37 и более	41 и более	45 и более	49 и более	55 и более	
	4	29-32	30-34	31-36	34-40	39-44	43-48	49-54	
	3	21-28	22-29	23-30	26-33	31-38	36-42	41-48	
	2	12-20	16-21	17-22	21-25	25-30	30-35	35-40	
	1	14 и менее	15 и менее	16 и менее	20 и менее	24 и менее	29 и менее	34 и менее	
Бег 30 м, с	5	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	5,36-5,45	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	5,46-5,70	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	5,71-5,94	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	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, кол-во раз	5	17 и более	20 и более	25 и более	30 и более	33 и более	35 и более	38 и более	
	4	13-16	15-19	20-24	25-29	28-32	30-34	33-37	
	3	9-12	10-14	15-19	20-24	23-27	25-29	28-32	
	2	5-8	6-9	10-14	15-19	18-22	20-24	23-27	
	1	4 и менее	5 и менее	9 и менее	19 и менее	17 и менее	19 и менее	22 и менее	
Прыжок в длину с места, см	5	150 и более	160 и более	178 и более	190 и более	202 и более	216 и более	229 и более	
	4	145-149	147-159	165-177	176-189	190-201	202-215	216-228	
	3	127-144	128-146	147-164	159-175	172-189	185-201	199-215	
	2	114-126	115-127	135-146	146-158	159-171	173-184	186-198	
	1	113 и менее	114 и менее	134 и менее	145 и менее	158 и менее	172 и менее	185 и менее	

Возраст, лет	Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка	Результат, баллы	
			юноши	девушки
12 лет и более	Сумма баллов по итогам выполнения нормативов по ОФП	Отлично	16 - 20	16 - 20
		Хорошо	12 - 15	12 - 15
		Удовлетворительно	9 - 11	9 - 11
		Ее плохо	6 - 8	6 - 8
		Плохо	4 - 5	4 - 5

5. Примечания:

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

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) зачислять в УОР по результатам нормативов ОФП с оценкой "отлично", "хорошо".

В случае, набранных одинаковое количество баллов среди юношей или девушек, приоритет отдается в сторону более высшего спортивного результата, достигнутого на соревнованиях.

