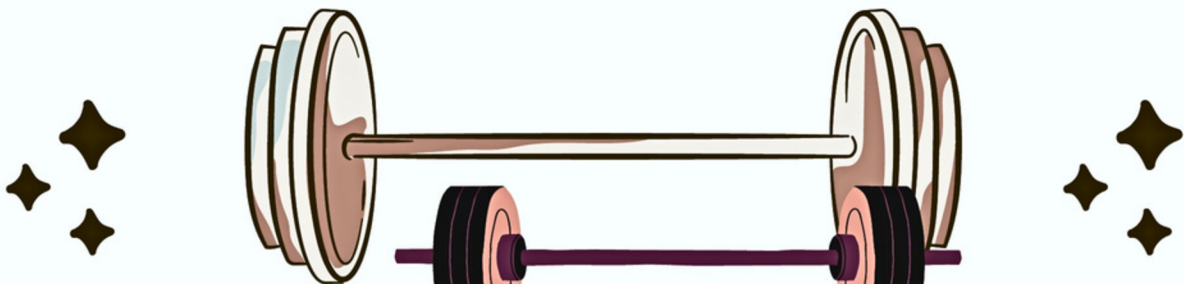




Академия физической культуры и массового спорта
В098-«Спорт»

Нормативы второго творческого экзамена по специализации
армрестлинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика,
бодибилдинг очное отделение (3 года обучения)

В098-«Спорт» Нормативы второго творческого экзамена по специализации армрестлинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг очное отделение (для сокращенной формы обучения)						
Вид упражнения	Весовая категория	Количество баллов				
		20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	0
Приседания со штангой	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг
	60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг
	66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг
	70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	ниже 60 кг
	80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	90 и выше	90 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
Жим лежа	55	55 кг	50 кг	40 кг	30 кг	ниже 30 кг
	60	60 кг	55 кг	45 кг	35 кг	ниже 35 кг
	66	65 кг	60 кг	50 кг	40 кг	ниже 40 кг
	70	70 кг	65 кг	55 кг	45 кг	ниже 45 кг
	80	75 кг	70 кг	60 кг	50 кг	ниже 50 кг
	90 и выше	80 кг	75 кг	65 кг	55 кг	ниже 55 кг
Тяга становая	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
	66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг
	70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг
	80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг
	90 и выше	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг





Академия физической культуры и массового спорта
В098-«Спорт»

Нормативы второго творческого экзамена по специализации
армрестлинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика,
бодибилдинг очное отделение (для сокращенной формы обучения)

В098-«Спорт» Нормативы второго творческого экзамена по специализации армрестлинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг очное отделение (для сокращенной формы обучения)						
Вид упражнения	Весовая категория	Количество баллов				
		20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	0
Приседания со штангой	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг
	60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг
	66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг
	70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	ниже 60 кг
	80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	90 и выше	90 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
Жим лежа	55	55 кг	50 кг	40 кг	30 кг	ниже 30 кг
	60	60 кг	55 кг	45 кг	35 кг	ниже 35 кг
	66	65 кг	60 кг	50 кг	40 кг	ниже 40 кг
	70	70 кг	65 кг	55 кг	45 кг	ниже 45 кг
	80	75 кг	70 кг	60 кг	50 кг	ниже 50 кг
	90 и выше	80 кг	75 кг	65 кг	55 кг	ниже 55 кг
Тяга становая	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
	66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг
	70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг
	80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг
	90 и выше	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг

