

Контрольні нормативи
(від максимальних досягнень у вправі, %)

Група вагових категорій, кг	Ривок із напівприсідом	Присідання з вагою на випрямлених угору руках	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди з вису	Поштовх зі стійок	Поштовх з напівприсідом	Присідання на грудях	Присідання на плечах	Жим лежачи
56-69	85	109	88	103	97	104	93	110	128	54
77-85	85	107	85	102	96	102	92	109	128	55
94 і більше	84	106	85	102	94	102	92	109	127	56