

Образец оформления таблицы

Таблица 2

Тесты для оценки физической подготовленности гиревиков

Тест	Единица измерения	Оценка силовых возможностей
Швунг толчковый с груди	кг	Скоростно-силовые способности
Приседание со штангой на плечах	кг	Силовые способности
Жим штанги стоя с груди	кг	Силовые способности

Продолжение табл. 2

Тест	Единица измерения	Оценка силовых возможностей
Становая тяга	кг	Силовые способности
Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине	кол-во раз	Силовая выносливость
Тест Абалакова	см	Взрывная сила

Окончание табл. 2

Тест	Единица измерения	Оценка силовых возможностей
Прыжки в длину с места	см	Скоростно-силовые способности
Выпрыгивание из полного приседа (30 с)	кол-во раз	Силовая выносливость