Приложение 6

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,8 с) | | Бег 60 м  (не более 11,2 с) | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) | | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) | |
| Подъем ног из виса на  перекладине до уровня хвата  руками  (не менее 6 раз) | | Подъем ног из виса на  перекладине до уровня хвата  руками  (не менее 4 раз) | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) | | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 8 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) | |
| Подъем туловища лежа на спине  за 20 с  (не менее 10 раз) | | Подъем туловища лежа на спине  за 20 с  (не менее 8 раз) | |
| Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу за 20 с  (не менее 10 раз) | | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу за 20 с  (не менее 8 раз) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (пальцами рук коснуться пола) | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |