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 наперекладине до уровня хватаруками(не менее 6 раз) | Подъем ног из виса наперекладине до уровня хватаруками(не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре 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 спинеза 20 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спинеза 20 с(не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу за 20 с(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре 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 |