Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 16,3 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на  перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой  перекладине  (не менее 18 раз) |
| Подъем ног из виса на  перекладине до уровня хвата  руками  (не менее 8 раз) | Подъем ног из виса на  перекладине до уровня хвата руками  (не менее 5 раз) |
| Жим штанги лежа  (не менее 110% собственного  веса тела) | Жим штанги лежа  (не менее 80% собственного  веса тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Подъем туловища лежа на спине  за 20 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (ладонями коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |