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 наперекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкойперекладине(не менее 18 раз) |
| Подъем ног из виса наперекладине до уровня хватаруками(не менее 8 раз) | Подъем ног из виса наперекладине до уровня хвата руками(не менее 5 раз) |
| Жим штанги лежа(не менее 110% собственноговеса тела) | Жим штанги лежа(не менее 80% собственноговеса тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре 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 спинеза 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 |