Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

(пункт 2.1.)

(в редакции Приказа Министерства

молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики

от 15 июля 2020 года № 01-09/151)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Мальчики | Девочки | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6 с) | Бег на 30 м  (не более 6,5 с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 5 раз) | |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 7 раз) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 7 раз) | |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола) | | |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 9 с) | | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,5 с) |