Приложение 7

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

(пункт 2.1.)

(в ред. приказа Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР [от 15.07.2020 № 01-09/151](https://gisnpa-dnr.ru/npa/0017-01-09-151-20200715/))

**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) |
| 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) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 15 раз) |
| 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) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | 50% «Кандидат в мастера спорта» - 50% «Мастер спорта» | |