Приложение 11

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

(пункт 6.3.)

**Необходимое оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий | Срок эксплуатации(лет) |
| **Оборудование, спортивный инвентарь** |
| 1. | Весы (до 200 кг) | штук | 2 | 5 |
| 2. | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг | пар | 10 | 5 |
| 3. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | пар | 4 | 5 |
| 4. | Зеркало (0,6 x 2 м) | штук | 2 | 5 |
| 5. | Магнезница | штук | 2 | 2 |
| 6. | Секундомер | штук | 2 | 5 |
| 7. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 | 4 |
| 8. | Скамья для жима лежа | штук | 2 | 4 |
| 9. | Стенка гимнастическая | штук | 2 | 4 |
| 10. | Скамья для жима лежа | штук | 2 | 4 |
| 11. | Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см) | пар | 6 | 5 |
| 12. | Стойка под гантели | штук | 2 | 4 |
| 13. | Стойка под диски и грифы | штук | 4 | 4 |
| 14. | Стойки для приседания со штангой | штук | 4 | 4 |
| 15. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 2 | 4 |
| 16. | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг) | комплект | 4 | 4 |