Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

(пункт 2.1.)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физическиекачества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 6 с) | Бег на 30 м(не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,5 с) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине(не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине(не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу( не менее 5 раз) |
| Сила | Подтягивание из виса на низкойперекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкойперекладине(не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |  Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъем туловища лежа на спинеза 20 с(не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спинеза 20 с(не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами рук коснуться пола) |