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 физические  качества | 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 в  упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу  ( не менее 5 раз) |
| Сила | Подтягивание из виса на низкой  перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой  перекладине  (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 спине  за 20 с  (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине  за 20 с  (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (пальцами рук коснуться пола) | |