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 физическиекачества | 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) |