Приложение 6

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 и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | Девушки | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,8 с) | Бег 60 м  (не более 11,2 с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) | |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с  (не менее 8 раз) | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с  (не менее 8 раз) | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 8 раз) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 6 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) | |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками  (не менее 6 раз) | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками  (не менее 4 раз) | |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола) | | |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 8 с) | | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |