Приложение 8

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, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физическиекачества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 7,8 с) | Бег 60 м(не более 8,9 с) |
| Бег 100 м(не более 13,4 с) | Бег 100 м(не более 15,04 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 230 см) | Прыжок в длину с места(не менее 185 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с(не менее 14 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с(не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(не менее 16 раз) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 19 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками(не менее 8 раз) | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками(не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (не менее 120% собственного веса тела) | Жим штанги лежа (не менее 90% собственного веса тела) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье(не менее 5 см ниже уровня скамьи) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье(не менее 10 см ниже уровня скамьи) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание |  «Мастер спорта» |