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 физические  качества | 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» | |