**Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления (перевода) по годам и этапам спортивной подготовки**

**по виду спорта «пауэрлифтинг»**

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м ( не более 6,0 с) | Бег 30 м ( не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м ( не более 9,0 с) | Челночный бег 3 х 10 м ( не более 10,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъём туловища лёжа на спине ( не менее 12 раз) | Подъём туловища лёжа на спине ( не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек (не менее 8 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек. (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,0 с) | Челночный бег 3х 10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) | Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз) | Подъём туловища лёжа на спине (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек. (не менее 10 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек. (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) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

(Приложение №7 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,7 с) | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Бег 100 м (не более 13,8с) | Бег 100 м (не более 16,3с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 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 5 раз) |
| Жим штанги лёжа (не менее 110% собственного веса тела) | Жим штанги лёжа (не менее 80% собственного веса тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ( не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |