Приложение №7

 к федеральному стандарту спортивной подготовки

 по виду спорта «пауэрлифтинг»,

 утвержденному приказом Минспорта России

 от 24 декабря 2021 года № 1037

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта "пауэрлифтинг"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Упражнения/ единица измерения  | Норматив  |
| п/п | мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки**  |
| 1.1. | Бег на 30 м (с)  | не более |
|  | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | не менее |
|  | 9 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | не менее |
|  | +2 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее |
|  | 130 | 120 |
| 1.5. |  Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту | не менее |
| 27 | 24 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | не менее |
| 10 | 5 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки**  |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (с) | не менее |
| 7 |
| 2.2. | Приседание , ладони на затылке (количество раз) | не менее |
| 10 | 5 |