**Требования к уровню физических (двигательных) способностей поступающих в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап **начальной подготовки:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | | | Единица  измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
|  | |  | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | | количество раз | не менее | | не менее | |
| 9 | 7 | 11 | 9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 (мин) | | | количество раз | не менее | | не менее | |
| 27 | 24 | 32 | 28 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
|  | |  | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | | | с | не менее | | не менее | |
| 7,0 | | 8,0 | |
| 2.2. | Приседание, ладони на затылке | | | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 15 | 10 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 5,7 | 6,0 | |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | |
| 11 | 9 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 13 | 7 | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 150 | 135 | |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 32 | 28 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | | |
| 8 | | |
| 2.2. | Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | | |
| 8 | | |
| 2.3. | Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | | |
| 6 | | |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | | |
| 9 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,3 | 5,6 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 13 | 10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 20 | 8 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 12,0 | |
| 2.2. | Планка на прямых руках | с | не менее | |
| 60,0 | 45,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |