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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | с | не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | |
| 9 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | 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 лежа на спине за 1 минуту. | | количество раз | не менее | |
| 27 | 24 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 |

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **тренировочном этапе** (этапе 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. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +3 | +4 | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 150 | 135 | |
| 1.6. | 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 1 повторного максимума) | количество раз | не менее | | |
| 6 | | |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | | |
| 9 | | |
| 2.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **этапе совершенствования спортивного мастерства:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | | |
| юноши/  мужчины | девушки/  женщины | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 4,9 | | 5,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 27 | | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +6 | | +7 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | | |
| 36 | | 33 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | | |
| 12 | | |
| 2.2. | Планка на прямых руках | с | не менее | | |
| 75 | | 60 |
| 2.3. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |