**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации по виду спорта «пауэрлифтинг»**

**1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

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

На этапе начальной подготовки первого года:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | 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 лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | 24 |
| 1.5. | 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 | |
| | | | 7,0 | |
| 2.2. | Приседание, ладони на затылке | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |

На этапе начальной подготовки свыше года:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | мальчики | девочки |
|---|---|---|---|---|
| 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. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 28 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| | | | 8,0 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.2. | Приседание, ладони на затылке | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 10 |

## 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 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 | |
| | | | 9,0 | |
| 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 | |

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 5,6 | 5,9 |
| 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 | |
| | | | 14 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 155 | 140 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 29 |
| 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 | |
| | | | 9,0 | |
| 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 | |

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |
| 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 | |
| | | | 15 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 34 | 30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | |
| 2.2. | Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | |
| 2.3. | Становая тяга (вес штанги 70% от | количество | не менее | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | повторного максимума) | раз | 7 |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее |
| | | | 10,0 |
| 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 |

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,4 | 5,7 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 8 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 165 | 150 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | 31 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | |
| 2.2. | Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | |
| 2.3. | Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| | | | 11,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 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 | |
| | | | 12 | 9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 17 | 8 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 155 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 32 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | |
| 2.2. | Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | |
| 2.3. | Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| | | | 12,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |