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:

	чите на назвион подготовки первого го		1	ı		
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки		
	1. Нормативы общей физической подготовки					
1 1	Fam. 20 v.		не б	олее		
1.1.	Бег на 30 м	c	6,2	6,4		
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не м	енее		
1.2.	перекладине 90 см	раз	9	7		
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	OM.	не м	енее		
1.3.	ногами	СМ	130	120		
1.4.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее			
1.4.	лежа на спине (за 1 мин)	раз	27	24		
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество н		е менее		
1.5.	на полу	раз	10	5		
	2. Нормативы специальной фи	изической подгот	говки			
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	c	не менее 7,0			
	руки екрещены, ладони на плечах					
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество	не м	енее		
2.2.	приседание, ладони на затылке	раз	10	5		

На этапе начальной подготовки свыше года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки			
	1. Нормативы общей физической подготовки						
1 1	Г 20	не более		олее			
1.1.	Бег на 30 м	c	5,7	6,0			
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не м	енее			
1.2.	перекладине 90 см	раз	11	9			
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	ия см не мен	енее				
1.3.	ногами	CM	150	135			
1.4.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее				
1.4.	лежа на спине (за 1 мин)	раз	32	28			
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не м	енее			
1.5.	на полу	раз	13	7			
	2. Нормативы специальной ф	изической подгот	говки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	c	не м	енее			
	руки скрещены, ладони на плечах		8	,0			

2.2	Придоления деления не ретуние	количество	не м	енее
2.2.	Приседание, ладони на затылке	раз	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:

№ №	N/	Единица	Норма	атив			
Π/Π	Упражнения	измерения	юноши	девушки			
Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	0	не бо	лее			
1.1.	Deт на 50 м	С	5,7	6,0			
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не ме	нее			
1.2.	перекладине 90 см	раз	11	9			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не ме				
1.5.	лежа на полу	раз	13	7			
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме	нее			
1.4.	двумя ногами		150	135			
1.5.	Поднимание туловища из положения	количество	не ме	нее			
1.3.	лежа на спине (за 1 мин)	раз	32	28			
	2. Нормативы специальной с	ризической под	готовки				
	Приседание со штангой на плечах (вес	количество	не менее				
2.1.	штанги 70% от повторного		8				
	максимума) раз	pus	Ů				
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от	количество	не менее				
2.2.	повторного максимума)	раз	8				
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от	количество	не менее				
2.3.	повторного максимума)	раз	6				
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,	c	не менее				
2.1.	руки скрещены, ладони на плечах		9,0				
	3. Уровень спортивно	й квалификаци	И				
			Спортивные				
				гретий юношеский			
	Период обучения на этапе спортивной	полготовки	спортивный				
3.1.	(до трех лет)	подготовит	«второй юн				
	(-r -r)		спортивный				
		«первый юношеский					
			спортивны	ій разряд			

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

No	Viinoveivoviig	Единица	Норматив				
Π/Π	Упражнения	измерения	юноши	девушки			
	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	c	не более				

			5,6	5,9
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не ме	нее
1.2.	перекладине 90 см	раз	11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	
1.3.	лежа на полу	раз	14	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	214	не ме	нее
1.4.	двумя ногами	СМ	155	140
1.5.	Поднимание туловища из положения	количество	не ме	нее
1.5.	лежа на спине (за 1 мин)	раз	33	29
	2. Нормативы специальной о	ризической под	Г ОТОВКИ	
	Приседание со штангой на плечах (вес	количество	не ме	нее
2.1.	штанги 70% от повторного		8	
	максимума)	раз		
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от	количество	не менее	
2.2.	повторного максимума)	раз	8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от	количество	не менее	
2.3.	повторного максимума)	раз	6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,		не менее	
2.4.	руки скрещены, ладони на плечах	С	9,0	
	3. Уровень спортивно	ой квалификаци	И	
			Спортивные	
			«третий юн	ошеский
	Период обучения на этапе спортивной	ПОЛЕОТОВИИ	спортивный	
3.1.	(до трех лет)	подготовки	«второй юн	ошеский
	(до грех лет)		спортивный	
			«первый юн	юшеский
			спортивны	й разряд

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

$N_{\underline{0}}$	Упражнения	Единица	Норматив				
Π/Π	у пражнения	измерения	юноши	девушки			
Нормативы общей физической подготовки							
Γ 20			не бо:	пее			
1.1.	Бег на 30 м	С	5,5	5,8			
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не ме	нее			
1.2.	перекладине 90 см	раз	11	9			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее				
1.3.	лежа на полу	раз	15	7			
1 /	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не менее				
1.4.	двумя ногами		160	145			
1.5.	Поднимание туловища из положения	количество	не ме	нее			
1.3.	лежа на спине (за 1 мин)	раз	34	30			
	2. Нормативы специальной с	ризической под	Г ОТОВКИ				
	Приседание со штангой на плечах (вес	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	не ме	нее			
2.1.	штанги 70% от повторного	количество	9				
	максимума)	раз	9				
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от	г количество		нее			
۷.۷.	повторного максимума)	раз	9				
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от	количество	не ме	нее			

	повторного максимума)	раз	7
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,		не менее
2.4.	руки скрещены, ладони на плечах	С	10,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной (до трех лет)	подготовки	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд

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

Vinoveyovya	Единица	Норма	тив	
у пражнения	измерения	юноши	девушки	
Нормативы общей физи	ческой подгото	ВКИ		
For we 20 w		не бо.	лее	
Del' на 30 м	C	5,4	5,7	
Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не ме	нее	
перекладине 90 см	раз	12	9	
Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не ме	нее	
лежа на полу	раз	16	8	
Прыжок в длину с места толчком	074	не ме	нее	
двумя ногами	CM	165	150	
Поднимание туловища из положения	количество		нее	
лежа на спине (за 1 мин)	раз	35	31	
2. Нормативы специальной с	ризической под	готовки		
Приседание со штангой на плечах (вес	колинаство	не менее		
штанги 70% от повторного		0		
максимума)	pas	9		
Жим лежа (вес штанги 70% от	количество	не ме	нее	
повторного максимума)	раз	9		
Становая тяга (вес штанги 70% от	количество	не менее		
повторного максимума)	раз	7		
Стойка на одной ноге, глаза закрыты,		не ме	нее	
руки скрещены, ладони на плечах	C	11,0	O	
3. Уровень спортивно	й квалификаци	И		
		Спортивные	разряды -	
		«третий спо	ртивный	
Период обучения на этапе спортивной	подготовки	разряд», «	второй	
(свыше трех лет)		спортивный	і разряд»,	
<u>-</u>				
		=	_	
	Бег на 30 м Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) 2. Нормативы специальной оприседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах 3. Уровень спортивно	Нормативы общей физической подгото Бег на 30 м С Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) раз 2. Нормативы специальной физической под приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах 3. Уровень спортивной подготовки	Нормативы общей физической подготовки Бег на 30 м С Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) 2. Нормативы специальной физической подготовки Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (вес приинания обручения на этапе спортивной подготовки Период обучения на этапе спортивной подготовки Стортивные «третий споразряд», «	

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

No	Vирожнания	Единица	Норма	тив	
Π/Π	Упражнения	измерения	юноши	девушки	
Нормативы общей физической подготовки					

1.1.	Бег на 30 м		не бол	тее
1.1.	ber Ha 30 M	С	5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не мен	нее
1.2.	перекладине 90 см	раз	12	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не мег	
1.5.	лежа на полу	раз	17	8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не мег	нее
1.4.	двумя ногами	CIVI	170	155
1.5.	Поднимание туловища из положения	количество	не мег	нее
1.5.	лежа на спине (за 1 мин)	раз	36	32
	2. Нормативы специальной с	ризической под	Г ГОТОВКИ	
	Приседание со штангой на плечах (вес	количество не	не менее	
2.1.	штанги 70% от повторного		9)
	максимума)	pas	, j	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от	количество	не менее	
2.2.	повторного максимума)	раз	9	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от	количество	не менее	
2.5.	повторного максимума)	раз	7	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,	c	не менее	
2.4.	руки скрещены, ладони на плечах	C	12,0	
	3. Уровень спортивно	ой квалификаци	И	
			Спортивные	
			«третий спо	ртивный
3.1.	Период обучения на этапе спортивной	подготовки	разряд», «	
3.1.	(свыше трех лет)		спортивный	
			«первый спо	ртивный
			разря	д»