

ПАУЭРЛИФТИНГ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Тест 4	Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 7 раз)
Тест 5		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 р ^{аз})	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Тест 7		Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Тест 8	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Тест 2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Тест 3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Тест 4		Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Тест 7		Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Тест 8		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Тест 9	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Тест 1	Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
		Бег 100 м (не более 13,8)	Бег 100 м (не более 16,3)
Тест 2	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Тест 3		Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
Тест 4		Жим штанги лёжа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лёжа (не менее 80% собственного веса тела)
Тест 5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)
Тест 6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Тест 7		Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Тест 8	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Тест 9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	