**Федеральные государственные требования**

**Вид спорта «Пауэрлифтинг»**

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы*

**начальной подготовки с 10 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Развиваемое физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мальчики**  | **Девочки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6 с) | Бег 30 м (не более 6,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 5 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 130 см) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 125 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (пальцами рук коснуться пола) |