**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) | | |