В соответствии с Федеральными

стандартами спортивной

подготовки по виду спорта

спорт лиц с ПОДА

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

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  Мужчины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная (не менее 19 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,30 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз) |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  Женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз) |

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).