

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Пауэрлифтинг.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Скоростные качества	Бег на 30 м. (не более 6,0 с.)	Бег на 30 м. (не более 6,5 с.)
2.	Координация	Челночный бег 3*10 м. (не более 9,0 с.)	Челночный бег 3*10 м. (не более 10,5 с.)
3.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
4.	Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 12 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 7 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)
5.	Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см.)
		Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек. (не менее 8 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек. (не менее 5 раз)
6.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	