**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | | **Нормативы до года обучения** | | **Нормативы свыше года обучения** | | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | | **девочки** |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 9 | 7 | 11 | | 9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 150 | | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 27 | 24 | 32 | | 28 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | 7 | |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | | не менее | | не менее | | |
| 7,0 | | 8,0 | | |
| 2.2 | Приседание, ладони на затылке | количество раз | | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 15 | | 10 |