

Рассмотрено на тренерском совете
 Протокол № _____ от « _____ » _____ 2019г.
 Старший тренер _____ С.Е.Вислоцкий

Утверждено приказом № _____ от « _____ » _____ 2019г.
 Директор МАУ «СШОР» _____
 «Здоровый мир» _____ С.Л.Гансерок

Отделение пауэрлифтинга 2020 год

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Спортивная подготовка..

	Контрольные упражнения (тесты)	девушки			юноши			девушки (весом более 80 кг)			юноши (весом более 100 кг)		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные качества	Бег 60 м (сек)	7,0	8,7	9,0	6,0	7,0	8,7	9,0	10,0	10,7	8,7	9,0	10,0
	Бег 100 м (сек)	13,8	14,8	16,3	11,8	12,8	13,8	16,3	17,0	20,0	13,8	14,8	16,3
сила	Ю-Подтягивание из виса на перекладине	30	25	18	20	15	10	18	13	8	10	7	3
	Д- Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)												
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (раз)	12	8	5	15	12	8	5	3	1	8	6	4
	Жим штанги лежа не менее Ю-110% Д-80% от собственного веса	Выполнение упражнения											
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	20	15	40	35	25	15	10	5	25	20	15
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	210	190	175	250	220	200	175	160	135	200	180	165
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 (сек)	25	15	10	30	18	12	10	8	5	12	8	6
гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами							ладонями коснуться пола					
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа присед, жим штанги, тяга штанги							Выполнение упражнения					
Спортивный разряд								Кандидат в мастера спорта					

Рассмотрено на тренерском совете
 Протокол № ___ от «___» _____ 2019г.
 Старший тренер _____ С.Е.Вислоцкий

Утверждено приказом № ___ от «___» _____ 2019г.
 Директор МАУ «СШОР»
 «Здоровый мир» _____ С.Л.Гансерок

Отделение пауэрлифтинга 2020 год

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Спортивная подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	девушки			юноши			девушки (весом более 80 кг)			юноши (весом более 100 кг)			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
Скоростные качества	Бег 60 м (сек)	9,0	10,8	11,2	8,7	9,6	10,8	11,2	12,0	13,0	10,8	12,0	13,0	
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,0	8,0	9,5	6,0	7,0	8,0	9,5	10,5	11,0	8,0	9,0	10,0	
сила	Ю-Подтягивание из виса на перекладине Д- Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	20	15	11	15	10	6	18	13	8	10	7	3	
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (раз)	12	8	4	15	10	6	8	5	2	8	6	4	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	8	30	25	15	8	6	4	15	10	6	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	180	165	145	200	180	160	150	130	110	170	150	130	
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 (сек)	15	10	8	15	12	10	8	6	4	10	8	6	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек	12	10	8	20	15	10	8	6	4	12	10	6	
гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Выполнение упражнения - пальцами рук коснуться пола												
Техническая программа	Обязательная техническая программа штанги	присед, жим штанги, тяга					Выполнение упражнения							