

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе начальной подготовки на отделения пауэрлифтинга**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой 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 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| 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 20 с (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |