

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта «пауэрлифтинг»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. № 1037

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив мальчики девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 9	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее 27	24
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 7	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее 10	5

Приложение № 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта «пауэрлифтинг»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. № 1037

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
1.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее 8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее 8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	количество раз	не менее 6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

#### Приложение № 9

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 24 декабря 2021 г. № 1037

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 12	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее 60	45
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

#### Приложение № 10

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 24 декабря 2021 г. № 1037

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,9	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 27	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	+7
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 12	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее 75	60
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		