

Положение № 4
к Положению о порядке приема на обучение по
дополнительным общеобразовательным
программам в области физической культуры и
спорта в МБУ ДО СШ «Юность», утвержденного
приказом МБУ ДО СШ «Юность»
от « 01 » 09 2023 г. № 174

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,2	Не более 6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее 9	Не менее 7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 27	Не менее 24
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 10	Не менее 5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее 7,0	Не менее 8,0
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	Не менее 10	Не менее 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
4. 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	138
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
5. 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 повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
6. Уровень спортивной подготовки				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		