**Нормативы вступительных испытаний для зачисления в группы**

**спортивной подготовки отделения «пауэрлифтинг» МАУ «СШ «Лидер»**

**ЭТАП НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (НП)**

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег 30 м (сек) | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,2 |
| 1.2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| 1.4 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +11 | +10 | +9 | +8 | +7 | +6 | +5 | +4 | +3 | +2 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек) | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 2.2 | Приседание, ладони на затылке (количество раз) | 20 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 2.3 | Техническое мастерство  (для групп 2,3 года обучения) | Обязательная техническая программа | | | | | | | | | |

**Девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег 30 м (сек) | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,2 | 6,3 | 6,4 |
| 1.2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (количество раз) | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 |
| 1.4 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +12 | +11 | +10 | +9 | +8 | +7 | +6 | +5 | +4 | +3 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек) | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 2.2 | Приседание, ладони на затылке (количество раз) | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2.3 | Техническое мастерство  (для групп 2,3 года обучения) | Обязательная техническая программа | | | | | | | | | |