

Система контроля и зачетные требования По виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Контрольные нормативы по физической подготовке

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся не более трех раз в год: сентябрь, январь, июнь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках учащихся или в протоколе сдачи контрольных нормативов.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата и выполнение соответствующего спортивного разряда.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах Совершенствования спортивного мастерства.

Примечание: Нормативы, приведенные в таблицах, для спортсменов легчайших и тяжелых весовых категориях должны быть несколько заниженными.

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

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)
	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 6,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 7,0 с)
Гибкость	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
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 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (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 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 6,2 с)
Гибкость	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Лазание по канату (4 м) (не менее 3 раз)	Лазание по канату (4 м) (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)
	Метание теннисного мяча на дальность (не менее 28 м)	Метание теннисного мяча на дальность (не менее 18 м)
	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Гибкость	Достать пол ладонями	Достать пол ладонями
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 115% собственного веса)	Жим штанги лежа (не менее 85% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 9 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) от груди (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) от груди (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	