

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета



«29» декабря 2017 года, протокол № 10

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта
СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПАУЭРЛИФТИНГ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный min	
		ю/м	д/ж
Этап начальной подготовки I, II, III функциональные группы			
Сила	Кистевая динамометрия	17кг	16кг
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	4м	4м
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук/Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (юноши/девушки)	3 раза	15 раз
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (юноши/девушки)	3 раза	4 раза
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) I, II, III функциональные группы			
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	19кг	18кг
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	5,30м	4,80м
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях/Поднимание туловища из положения лежа (юноши/девушки)	10 раз	25 раз
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (юноши/девушки)	7 раз	7 раз
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	2кг	22кг
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	7,50м	6м
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках/Поднимание туловища из положения лежа (юноши/девушки)	15 раз	30 раз
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (девушки)	-	10 раз
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		
Этап высшего спортивного мастерства			
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	28кг	25кг
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	9м	7м
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках/Поднимание туловища из положения лежа (мужчины/женщины)	20 раз	35 раз
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (мужчины/женщины)	9 раз	12 раз
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

*** При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).**

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
для освоения программ предспортивной подготовки по виду спорта
СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПАУЭРЛИФТИНГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный min	
		ю/м	д/ж
Этап начальной подготовки I, II, III функциональные группы			
Сила	Кистевая динамометрия	10кг	9кг
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	2м	3м
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук/Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (юноши/девушки)	2 раза	10 раз
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (юноши/девушки)	2 раза	3 раза
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) I, II, III функциональные группы			
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	15кг	14кг
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	4,30м	3,80м
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях/Поднимание туловища из положения лежа (юноши/девушки)	5 раз	15 раз
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине/Сгибание-разгибание рук из упора лежа (юноши/девушки)	5 раз	4 раза

** При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).*