

ПРОГРАММА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

Для зачисления на обучение необходимо выполнить 3 норматива (из них обязательно по одному на силовую выносливость и скоростно-силовые качества):

Возраст	Контрольные упражнения (тесты)						
	Быстрота	Координация	Скоростно-силовые		Сила		Гибкость
	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Прыжок с места (см)	Поднимание туловища (раз)	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук (раз)	Наклон (см)
Девушки							
12-13 лет	5,6	9,0	150	31	-	8	5
14-15 лет	5,4	8,8	160	34	-	10	8
16-17 лет	5,5	8,7	170	36	-	11	9
Юноши							
12-13 лет	5,3	8,1	170	35	6	20	4
14-15 лет	5,1	7,8	190	39	8	24	6
16-17 лет	4,7	7,6	210	40	11	31	8