

пауэрлифтинг?

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на учебно-тренировочных этапах.**

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП):

		Подтягивание на перекладине высокой – мальчики, низкой – девочки	Сгибание, разгибание рук в упоре	Приседание за 1 минуту	Пресс за 2 минуты
НПГ	М	3 - 6	20 - 25	30 - 40	60 - 80
	Д	5 - 10	7 - 15	25 - 35	50 - 65
УТГ	М	8 - 12	40 - 60	50 - 60	80 - 95
	Д	12 - 18	20 - 25	40 - 50	65 - 75

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (СПФ):

Упражнения Группы		Приседание со штангой за 1 мин вес от собственного веса.	Жим штанги вес от собственного веса.	Брусья (юноши), Сгибание, разгибание рук, в упоре лёжа (девушки)
НПГ	Юноши	70% - 10 - 15 раз	70% - 5 - 10 раз	5-15 раз
	Девушки	50% - 10 - 12 раз	50% - 5 - 8 раз	10-15 раз
УТГ	Юноши	100% - 15 - 25 раз	85% - 10 - 15 раз	10-20 раз
	Девушки	70% - 12 - 18 раз	60% - 5 - 8 раз	15-20 раз