

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.**

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «пауэрлифтинг» указано в таблице 22.

**Таблица 22.**

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг.*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2

Условные обозначения, использованные в таблице:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

Нормативы выполнения контрольных упражнений по общефизической и специальной физической подготовке проходящих подготовку на этапах в рамках Программы, представлены в таблицах 23-26.

Таблица 23.

*Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для засчления в группы на этап начальной подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	ЮНОШИ	Девушки	
Скоростные качества	Бег 30м	не более 6,0 с	не более 6,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.	не менее 8 раз	не менее 5 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	не менее 12 раз	не менее 7 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 9 раз	Не менее 5 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине на низкой перекладине	не менее 2 раз	не менее 7 раз
Координация	Челночный бег 3 х 10м	не более 9.0 с.	не более 10.5 с.
Участие в соревнованиях			

Таблица 24.

*Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для засчления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	ЮНОШИ	Девушки	
Скоростные качества	Бег 60м не более 10,8 с	не более 11,2 с	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 160 см	не менее 145 см	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. не менее 10 раз	не менее 8 раз	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с. не менее 10 раз	не менее 8 раз	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 15 раз	не менее 8 раз	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Сила	Подтягивание из виса - на перекладине - на низкой перекладине не менее 6 раз		не менее 11 раз
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз		не менее 4 раз
Координация	Челночный бег 3 х 10м не более 8.0 с.		не более 9.5 с.
Участие в соревнованиях			
Наличие спортивного разряда			

Таблица 25.

*Нормативы общефизической и специальной физической подготовки на этап совершенствования спортивного мастерства.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	ЮНОШИ	Девушки	
Скоростные качества	Бег 60м	не более 8,7 с	не более 9,6 с
	Бег 100м	не более 13,8 с	не более 16,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 200 см	не менее 175 см
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.	не менее 12 раз	не менее 10 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 25 раз	не менее 15 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Сила	Подтягивание из виса - на перекладине - на низкой перекладине	не менее 10 раз	не менее 18 раз
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	не менее 8 раз	не менее 5 раз
	Жим штанги лежа	не менее 110% собственного веса тела	не менее 80% собственного веса тела
Координация	Челночный бег 3 х 10м	не более 8.0 с.	не более 9.5 с.
Участие в соревнованиях			
Спортивный разряд			
КМС			

Таблица 26.

*Нормативы общефизической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства*

Контрольные упражнения (тесты)			
Развиваемое физическое качество	ЮНОШИ	Девушки	
Скоростные качества	Бег 60м не более 7,8 с	не более 8,9 с	
Скоростно-силовые качества	Бег 100м не более 13,4 с	не более 14,04 с	не менее 185 см
	Прыжок в длину с места не менее 230 см		
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.	не менее 14 раз	не менее 12 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 35 раз		не менее 16 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье не менее 5 см. ниже уровня скамьи		не менее 10 см. ниже уровня скамьи
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Сила	Подтягивание из виса - на перекладине - на низкой перекладине не менее 13 раз		не менее 19 раз
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 8 раз		не менее 6 раз
	Жим штанги лежа не менее 120% собственного веса тела		не менее 90% собственного веса тела
Участие в соревнованиях			
Спортивное звание			
Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса			