Контрольные нормативы для группы учебно-тренировочной 3-го года обучения

ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Общая физическая подготовка	
Подтягивание, кол-во раз	14 – 5 баллов 11 – 4 балла 9 – 3 балла менее 9 – не зачет
Отжимание от пола, кол-во раз	22 – 5 баллов 20 – 4 балла 18 – 3 балла менее 18 – не зачет
Прыжок в длину, см	190 – 5 баллов 180 – 4 балла 170 – 3 балла менее 170 – не зачет
Приседание, кол-во раз	45 – 5 баллов 40 – 4 балла 35 – 3 балла менее 35 – не зачет
Бег 100 м, с	14,2 – 5 баллов 14,4 – 4 балла 14,6 – 3 балла более 14,6 – не зачет
Толчок штанги двумя руками	Свой вес (+ 15 кг) – 5 баллов Свой вес (+ 10 кг) – 4 балла Свой вес (+5 кг) – 3 балла
Специальная подготовка	
Выполнение норматива 1 спортивного разряда	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 18 баллов и выполнение норматива 1 спортивного разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТ-4 г.о.