## Контрольные нормативы для группы учебно-тренировочной 4-5-го г.г. обучения ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Общая физическая подготовка	
Подтягивание, кол-во раз	15 – 5 баллов
, <u>-</u>	12 – 4 балла
	10 – 3 балла
	менее 10 – не зачет
Отжимание от пола, кол-во раз	24 – 5 баллов
	22 — 4 балла
	20 – 3 балла
	менее 20 – не зачет
Прыжок в длину, см	200 – 5 баллов
	190 – 4 балла
	180 — 3 балла
	менее 180 – не зачет
Приседание, кол-во раз	50 – 5 баллов
	45 — 4 балла
	40 – 3 балла
	менее 40 – не зачет
Бег 100 м, с	13,2 – 5 баллов
	13,6 – 4 балла
	14,0 – 3 балла
	более 14,0 – не зачет
Толчок штанги двумя руками	Свой вес (+ 20 кг) – 5 баллов
	Свой вес (+ 15 кг) – 4 балла
	Свой вес (+10 кг) – 3 балла
Специал	іьная подготовка
Выполнение норматива КМС	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

## Примечания:

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