

Приложение №1
к Положению о порядке набора на обучение
по дополнительным предпрофессиональным программам
по виду спорта - пауэрлифтинг

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (ноги закреплены) (не менее 8 раз)	Подъем туловища из положения лежа (ноги закреплены) (не менее 6 раз)