



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«27» мая 2021 г.

№ 282

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
24.06.2021 за № 274/3935

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

В соответствии со статей 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19, с целью определения требований к спортивной подготовке по виду спорта «пауэрлифтинг» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».
2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 27.05.2021 № 282

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
24.06.2021 за № 274/3935

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пауэрлифтинг» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «пауэрлифтинг» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «пауэрлифтинг».

II. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему контроля и зачетные требования;
перечень информационного обеспечения;
план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
название Программы;
название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
срок реализации Программы;
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 1);

2) соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 2);

3) планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 3);

4) режимы тренировочной работы;

- 5) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- 6) предельные тренировочные нагрузки;
- 7) минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- 8) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- 9) требования к количественному и качественному составу групп подготовки на этапах спортивной подготовки;
- 10) объем индивидуальной спортивной подготовки;
- 11) структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

- 1) рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- 2) рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) рекомендации по планированию спортивных результатов;
- 4) требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- 5) программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- 6) рекомендации по организации психологической подготовки;
- 7) планы применения восстановительных средств;
- 8) планы антидопинговых мероприятий;
- 9) планы инструкторской и судейской практики.

2.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы включает:

- 1) конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста, а

также влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 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;

3) виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

4) комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.8. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «пауэрлифтинг», требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин) на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «пауэрлифтинг», включают в себя:

1) нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 5);

2) нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 6);

3) нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 7);

4) нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 8).

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

1) соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;

2) соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

6) соблюдение лицами, проходящими спортивную подготовку антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

3.3. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «пауэрлифтинг».

4.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг», а также спортивные соревнования, включенные в календарные планы спортивных организаций;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и/или официальных международных спортивных соревнованиях.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.6. Образовательные организации (учреждения), реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку) могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «пауэрлифтинг»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг», определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с учетом нормативов максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 9).

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
работа по индивидуальным планам;
тренировочные сборы;
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
инструкторская и судейская практика;
медико-восстановительные мероприятия;
тестирование и контроль.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта «пауэрлифтинг» допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя)

по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера (тренера-преподавателя) к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты в соответствии с Программой.

5.6. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 10).

5.7. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

5.9. С учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «пауэрлифтинг» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим РССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее трех лет.

6.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

1) наличие тренировочного спортивного зала;

2) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;

3) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 11);

4) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 12);

5) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

6) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

7) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.5. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо из других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шеренешев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество лиц в группе (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	9-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	14	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	17	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	19	1-4

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Теоретическая подготовка (%)	5,6	5,5	2,9	3,0	2,7	4,5
Общая физическая подготовка (%)	47,0	42,0	27,0	23,0	19,5	30
Специальная физическая подготовка (%)	46,0	51,0	68,0	71,5	75,5	63
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,4	1,5	2,1	2,5	2,3	2,5

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта
«пауэрлифтинг»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	-	-
Отборочные	-	-	-	1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**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	2
Телосложение	3

*Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 5
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Нормативы
общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
1	2	3
Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бег 30 м не более 5,0 сек	Бег 30 м не более 6,0 сек
	Бег 60 м не более 9,0 сек	Бег 60 м не более 10,0 сек
	Прыжок вверх с места не менее 55 см	Прыжок вверх с места не менее 40 см
	Прыжок в длину с места не менее 220 см	Прыжок в длину с места не менее 190 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 8 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 6 раз
	Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) не менее 8 раз	Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) не менее 6 раз
Выносливость	Вис на перекладине не менее 20 сек	Вис на перекладине не менее 15 сек
Скоростные качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек (не менее 10 раз)	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек (не менее 8 раз)

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Нормативы
общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места не менее 60 см	Прыжок вверх с места не менее 50 см
	Прыжок в длину с места не менее 230 см	Прыжок в длину с места не менее 200 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 12 раз
	Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) не менее 15 раз	Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) не менее 10 раз
Выносливость	Вис на перекладине не менее 25 сек	Вис на перекладине не менее 18 сек

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Нормативы
общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места не менее 70 см	Прыжок вверх с места не менее 60 см
	Прыжок в длину с места не менее 250 см	Прыжок в длину с места не менее 220 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 25 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 20 раз
Выносливость	Вис на перекладине не менее 35 сек	Вис на перекладине не менее 25 сек
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики	

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Нормативы
общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
1	2	3
Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места не менее 70 см	Прыжок вверх с места не менее 60 см
	Прыжок в длину с места не менее 250 см	Прыжок в длину с места не менее 220 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 25 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 20 раз
Выносливость	Вис на перекладине не менее 35 сек	Вис на перекладине не менее 25 сек
Спортивное звание	Мастер спорта Луганской Народной Республики	

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	4-5	6-13	6-13
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Перечень тренировочных сборов
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно- территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановитель- ные	-	до 14 дней			Участники соревнований

Продолжение приложения № 10

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые (для зачисления в образовательные организации (учреждения) среднего профессионального образования или образовательные организации (учреждения) высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию (учреждение) среднего профессионального образования или образовательную организацию (учреждение) высшего образования в области физической культуры и спорта)

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
2	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	8
3	Весы до 200 кг	штука	1
4	Емкость для магнезии	штука	1
5	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	8
6	Телевизор (диагональ не менее 100 см)	штука	1
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
7	Гантели переменной массы от 3 до 50 кг	пара	20
8	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
9	Кушетка массажная	штука	1
10	Перекладина гимнастическая	штука	1
11	Плинты для штангистов	пара	1
12	Скамейка гимнастическая	штука	3
13	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штука	8
14	Стеллаж для хранения гантелей	штука	1
15	Стенка гимнастическая	штука	1
16	Стойки для приседания со штангой	штука	4
17	Скамья для жима лежа	штука	4
18	Секундомер	штука	3

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Обеспечение спортивной экипировкой
занимающихся по виду спорта «пауэрлифтинг»
(в расчете на одного занимающегося)**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Пояс для пауэрлифтинга	штука	1
2	Трико тяжелоатлетическое	штука	1
3	Футболка	штука	1
4	Наколенники	пара	1
5	Кистивики	пара	1
6	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пара	1
7	Гетры	пара	1
8	Мокасины	пара	1
9	Чешки	пара	1
10	Носки	пара	1