

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании педагогического  
совета от 20.06.2022 № 9

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №1»  
от 23.06.2022 № 268

Тесты для проведения индивидуального отбора для зачисления  
на базовый уровень сложности подготовки первого года обучения

### ПАУЭРЛИФТИНГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Кистевая динамометрия не менее 13 кг	Кистевая динамометрия не менее 9 кг
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	