

Программа вступительных испытаний по пауэрлифтингу 2020 год

Вступительные испытания не являются соревнованием по виду спорта. Вступительные испытания проводятся по Правилам приема на обучение по образовательным программам высшего образования Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

На вступительных испытаниях оценивается уровень специальной физической подготовленности абитуриентов в контрольных упражнениях приседании со штангой, жиме штанги лежа на горизонтальной скамье и тяге штанги. Упражнения выполняются без экипировки (дисциплина – троеборье классическое).

Максимальная оценка – 70 баллов.

Учитывается:

1. Техника выполнения соревновательных упражнений.
2. Умение абитуриентов ассистировать в процессе вступительных испытаний.
3. Умение абитуриентов обеспечивать страховку при выполнении контрольных упражнений.
4. Дисциплинированность абитуриентов.

Абитуриент обязан знать правила и положение о соревнованиях и строго их выполнять. Абитуриенты проходят процедуру взвешивания. Опоздавшие на экзамен не допускаются.

НОРМАТИВЫ

по пауэрлифтингу (очная и заочная формы обучения):

Мужчины		Женщины	
Весовая категория, кг	Сумма троеборья, кг	Весовая категория	Сумма троеборья, кг
53	340	43	170
59	385	47	210
66	425	52	245
74	460	57	275
83	500	63	305
93	540	72	325
105	585	84	350
120	635	84 +	375
120 +	690		

**Оценка результатов вступительных испытаний по пауэрлифтингу
(в баллах)**

Мужчины		Женщины	
Оценка	Результат в сумме троеборья, кг	Оценка	Результат в сумме троеборья, кг
70	Выполнение норматива	70	выполнение норматива
65	на 5 кг меньше норматива	65	на 5 кг меньше норматива
60	на 10 кг меньше норматива	60	на 10 кг меньше норматива
55	на 15 кг меньше норматива	55	на 15 кг меньше норматива
50	на 20 кг меньше норматива	50	на 20 кг меньше норматива
45	на 25 кг меньше норматива	45	на 25 кг меньше норматива
40	на 30 кг меньше норматива	40	на 30 кг меньше норматива
35	на 35 кг меньше норматива	35	на 35 кг меньше норматива
30	на 40 кг меньше норматива	30	на 40 кг меньше норматива
25	на 45 кг меньше норматива	25	на 45 кг меньше норматива
20	на 50 кг меньше норматива	20	на 50 кг меньше норматива
15	на 55 кг меньше норматива	15	на 55 кг меньше норматива
10	на 60 кг меньше норматива	10	на 60 кг меньше норматива
5	на 65 кг меньше норматива	5	на 65 кг меньше норматива
4	на 70 кг меньше норматива	4	на 70 кг меньше норматива
3	на 75 кг меньше норматива	3	на 75 кг меньше норматива
2	на 80 кг меньше норматива	2	на 80 кг меньше норматива
1	на 85 кг меньше норматива	1	на 85 кг меньше норматива
0	на 90 кг меньше норматива	0	на 90 кг меньше норматива

*Программа утверждена на заседании кафедры теории и методики атлетизма
10 сентября 2019 года, протокол №2*