|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | | |
| +1 | +3 | +3 | | | +5 | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 110 | 105 | 120 | | | | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | | не менее | | | | |
| 15,5 | 15,5 | 20 | | | | 20 |
| 2.2. | Бег на10 м с высокого старта | с | не более | | не более | | | | |
| 2,8 | 2,8 | 2,5 | | | | 2,6 |
| 2.3. | Бросок теннисного мяча с движением подачи | м | не менее | | не менее | | | | |
| 7,5 | 7,5 | 13 | | | | 13 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | с | не более | | не более | | | | |
| 12,3 | 12,3 | 11,9 | | | | 11,9 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 7 | 7 | 10 | 10 | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«теннис»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)   
по виду спорта «пулевая стрельба»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | ТГ-1 | | | ТГ-2 | | ТГ-3 | | ТГ-4 | | ТГ-5 | |
| ю | | д | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 8.05 | | 8.29 | 8.00 | 8.20 | 7.95 | 8.15 | 7.90 | 8.10 | 7.85 | 8.05 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 18 | | 9 | 21 | 12 | 24 | 15 | 27 | 18 | 30 | 20 |
| 1.3. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 36 | | 30 | 39 | 33 | 42 | 37 | 45 | 40 | 48 | 43 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа | мин, с | не менее | | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 10.0 | | 7.0 | 12.0 | 9.0 | 15.0 | 11.0 | 17.0 | 14.0 | 20.0 | 16.0 |
| 2.2. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя | мин, с | не менее | | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 5.0 | | 3.0 | 7.0 | 5.0 | 10.0 | 8.0 | 13.0 | 11.0 | 16.0 | 14.0 |
| 2.3. | Удержание пистолета в позе изготовки | мин, с | не менее | | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 1.00 | | 0.30 | 1.10 | 0.40 | 1.15 | 0.45 | 1.20 | 0.50 | 1.25 | 0.55 |
| 2.4. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | | | Не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 18 | | 15 | 19 | 16 | 20 | 17 | 21 | 18 | 22 | 19 |
| 2.5. | Прыжки со скакалкой  без остановки | кол-во раз | не менее | | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 25 | | | 27 | | 29 | | 31 | | 34 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | | | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | |