**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | НП-1 | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 6.10 | 6.30 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1.4. | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 27 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| 14,7 | 11,8 |
| 2.2. | Прыжки со скакалкой  без остановки | количество раз | не менее | |
| 20 | |