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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | **НП-3** | |
| м | д |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | Не более | |
| 5.45 | 6.10 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 15 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 35 | 29 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Кистевая динамометрия | кг | Не менее |  |
| 17,5 | 16,0 |
| 2.2. | Прыжки со скакалкой  без остановки | количество раз |  |  |
| 23 | 25 |

**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 | **ТЭ-3** | | **ТЭ-5** | |
| ю | д | ю | д |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| 7.55 | 8.15 | 7.45 | 8.05 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 22 | 13 | 26 | 16 |
| 1.3. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 42 | 37 | 48 | 43 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа | мин, с | не менее | | не менее | |
| 15.0 | 11.0 | 20.0 | 16.0 |
| 2.2. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя | мин, с | не менее | | не менее | |
| 10.0 | 8.0 | 16.0 | 14.0 |
| 2.3. | Удержание пистолета в позе изготовки | мин, с | не менее | | не менее | |
| 1.15 | 0.45 | 1.25 | 0.55 |
| 2.4. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | | не менее | |
| 20 | 17 | 22 | 19 |
| 2.5. | Прыжки со скакалкой  без остановки | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 29 | | 34 | |
| 2.6. | Уровень спортивной квалификации | | **третий спортивный разряд** | | **первый спортивный разряд** | |