

**Вид спорта: пулевая стрельба****Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин )	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 12 мин )	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия ( не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия ( не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 30с)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 14 мин )	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 12 мин)
	Бег 1км (не более 5 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 8 раз)
	Кистевая динамометрия ( не менее 15,9 кг)	Кистевая динамометрия ( не менее 13,1 кг)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами ( касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами ( касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 22 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 22 раз)
Теоретическая подготовка *	+	

\* Теоретические знания на тему «Виды стрелкового оружия, основные части винтовки».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 55с)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 15 с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 16 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лёжа (не менее 14 мин )
	Бег 1км (не более 5 мин)	Бег 1км (не более 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 9 раз)
	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 21 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 17 раз)
	Кистевая динамометрия ( не менее 17,2 кг)	Кистевая динамометрия ( не менее 14,3 кг)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами ( касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами ( касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 24 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 24 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	1 юношеский спортивный разряд	

\* Теоретические знания на тему «Правила поведения в тирах и стрельбищах, меры безопасности»

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 30с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 10 раз)
	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 22 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия ( не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия ( не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

\* Теоретические знания на тему «Общие сведения о выстреле».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 19 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 16 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин 30 сек)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин 30 сек)
	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 30с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 47 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 15 с)
	Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 24 раз)
	Кистевая динамометрия ( не менее 20,8 кг)	Кистевая динамометрия ( не менее 16,9 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 10 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 27 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 27 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

\* Теоретические знания на тему «Материальная часть оружия».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2мин.)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1мин 30с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 20 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 17 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин 15 с)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 6 мин 15с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 43 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 02 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 26 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 22 раз)
	Кистевая динамометрия ( не менее 22,9 кг)	Кистевая динамометрия ( не менее 18,1 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 11 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 29 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 29 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

\* Теоретические знания на тему «Меры обеспечения безопасности на занятиях пулевой стрельбой».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2мин.)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1мин 30с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 22 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 18 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 9 мин )	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин )
	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 53 с)
Сила	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 28 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 24 раз)
	Кистевая динамометрия ( не менее 24,2 кг)	Кистевая динамометрия ( не менее 19,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 31 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 31 раз)
Теоретическая подготовка*	+	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

\* Теоретические знания на тему «Правила соревнований и их организация».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 30с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 24 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 19 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 9 мин 45 с)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 35 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 49 с)
Сила	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 30 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 26 раз)
	Кистевая динамометрия ( не менее 25,7 кг)	Кистевая динамометрия ( не менее 21,7 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 13 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 33 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 33 раз)
Теоретическая подготовка*	+	
Спортивный разряд	Первый взрослый разряд	

\* Теоретические знания на тему «Снаряжение стрелка, боеприпасы».