

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее		не менее	
			1.00	0.50	1.15	1.00
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее		не менее	
			12	10	16	13
2.3.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.4.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	