

## ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на этапе **начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке (не менее 1 мин)	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке (не менее 50 с)
	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	<b>Бег 1 км</b> (не более 6 мин 30 с)	<b>Бег 1 км</b> (не более 6 мин 50 с)
Сила	<b>Подъем туловища</b> из положения лежа (не менее 20 раз)	<b>Подъем туловища</b> из положения лежа (не менее 15 раз)
	<b>Кистевая динамометрия</b> (не менее 14,7 кг)	<b>Кистевая динамометрия</b> (не менее 11,8 кг)
	<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре лежа (не менее 12 раз)	<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре лежа (не менее 8 раз)
Гибкость	<b>Наклон вперед</b> из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	<b>Наклон вперед</b> из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	<b>Прыжки через скакалку</b> без остановки (не менее 20 раз)	<b>Прыжки чере скакалку</b> без остановки (не менее 20 раз)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Выносливость</b>	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке (не менее 2 мин)	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
<b>Сила</b>	<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре лежа (не менее 15 раз)	<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре лежа (не менее 10 раз)
	<b>Подъем туловища</b> из положения лежа (не менее 22 раз)	<b>Подъем туловища</b> из положения лежа (не менее 18 раз)
	<b>Кистевая динамометрия</b> (не менее 18,4 кг)	<b>Кистевая динамометрия</b> (не менее 15,7 кг)
<b>Координационные способности</b>	<b>Прыжки через скакалку</b> без остановки (не менее 25 раз)	<b>Прыжки через скакалку</b> без остановки (не менее 25 раз)
<b>Спортивный разряд</b>	Третий спортивный разряд	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на этапе **совершенствования спортивного мастерства****

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Выносливость</b>	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке (не менее 2 мин)	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)
	<b>Бег 1000 м</b> (не более 4 мин 30 с)	<b>Бег 500 м</b> (не более 2 мин 45 с)
<b>Сила</b>	<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре лежа (не менее 20 раз)	<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре лежа (не менее 14 раз)
	<b>Подъем туловища</b> из положения лежа (не менее 32 раз)	<b>Подъем туловища</b> из положения лежа (не менее 28 раз)
	<b>Кистевая динамометрия</b> (не менее 26,5 кг)	<b>Кистевая динамометрия</b> (не менее 23,5 кг)
<b>Координационные способности</b>	<b>Прыжки через скакалку</b> без остановки (не менее 35 раз)	<b>Прыжки через скакалку</b> без остановки (не менее 35 раз)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на этапе **высшего спортивного мастерства****

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>Выносливость</b>	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке (не менее 2 мин 30 с)	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке (не менее 2 мин)
	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	<b>Удержание винтовки</b> в позе-изготовке для стрельбы стоя, упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)	<b>Удержание пистолета</b> в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое)
	<b>Бег 1000 м</b> (не более 3 мин 50 с)	<b>Бег 500 м</b> (не более 2 мин 15 с)
<b>Сила</b>	<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре лежа (не менее 20 раз)	<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре лежа (не менее 16 раз)
	<b>Подъем туловища</b> из положения лежа (не менее 35 раз)	<b>Подъем туловища</b> из положения лежа (не менее 30 раз)
<b>Координационные способности</b>	<b>Прыжки через скакалку</b> без остановки (не менее 40 раз)	<b>Прыжки через скакалку</b> без остановки (не менее 40 раз)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивное звание</b>	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

