

Приложение N 1.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки
первого года обучения

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

Приложение N 2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки
второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 14 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин.)	Бег 1 км (не более 6 мин 20 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 21 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 16 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 16,1 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 13,1 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 23 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 23 раз)

Приложение N 3.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета 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)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 17,2 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)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Приложение N 4.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 17 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 6 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 10 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 20,1 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 17,8 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 28 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 28 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Приложение N 5.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 22 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 9 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 08 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 26 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 23 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 21,0 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 20,0 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 31 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 31 раз)
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

Приложение N 6.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 24 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 19 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 35 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 55 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 22,2 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 21,1 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 33 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 33 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Приложение N 7.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451642

Владелец Бурич Любовь Александровна

Действителен с 03.07.2023 по 02.07.2024