

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»

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.00	0,30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18.00	15.00
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.10	0.50
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18.500	15.500
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			30	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.20	1.00
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			19.000	17.000
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.30	1.10
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			20.000	18.000
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	12
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.50	1.20
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			22.000	20.000
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			45	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап **совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
		мин, с	не менее	
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке		2.00	1.30
2.5.	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24.000	22.000
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			50	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и
перевода зачисления на **этап высшего спортивного мастерства** по виду
спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.05	9.55
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			2.10	1.40
2.5.	Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			40.0	30.0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			55	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				