

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ 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 на 1000м.	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.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество	не менее		не менее	
			20		22	

**Таблица оценок тестирования
НП-1**

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
Бег на 1000м.(мальчики)	Меньше 6.00 сек	6.00 – 6.09сек.	6,10сек.	6,11-19сек.	более 6,20сек.
Бег на 1000м.(девочки)	меньше 6.24 сек.	6.25-6.29 сек.	6,30сек.	6.31-6.34 сек.	более 6.35сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(мальчики)	14 и более раз	11-13 раз	10 раз	9-8 раз	7раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	8 и более раз	6-7 раз	5 раз	4 раз	3 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+4 и более	+3см.	+2см	+1см.	0см.

(касание пола пальцами рук) мальчики					
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (касание пола пальцами рук) девочки	+5 и более	+4см.	+3	+2см.	+1см.
Подъем туловища из положения лежа (за 1мин.) мальчики	Более 31раз	27-30раз	27раз	26-24раз	Менее 23раз
Подъем туловища из положения лежа (за 1 мин.) девочки	менее 20 раз	20-23раза	24раза	23-21раза	Менее 20раз
Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг) мальчики	Более 15,1 кг.	14,8-15,0	14,7кг.	14,4-14,6кг.	менее14
Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг) девочки	Более 12,2кг.	11,9-12.1 кг	11,8кг.	11,6-11,7кг.	11,4кг.
Прыжки со скакалкой без остановки мальчики, девочки	Более 24р.	21-23раза	Не менее 20	18раз	16раз

Таблица оценок тестирования
норматив свыше года обучения (НП-2, НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
Бег на 1000м.(мальчики)	Меньше 5.44 сек	5,45-5,49сек.	5,50сек.	5,51-5,59сек.	более 6,00сек.
Бег на 1000м.(девочки)	меньше 6.14 сек.	6.15-6.19 сек.	6,20сек.	6.21-6.29 сек.	более 6.30сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(мальчики)	17 и более раз	14-16 раз	13раз	12-10 раз	Менее 9 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	10 и более раз	8-9 раз	7 раз	6-5 раз	Менее 4 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (касание пола пальцами рук) мальчики	+6 и более	+5см.	+4см	+3см.	2см. и менее
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (касание пола пальцами рук) девочки	+7 и более	+6см.	+5	+4см.	+3см. и менее
Подъем туловища из положения лежа (за 1мин.) мальчики	35 раза	33-34 раза	32 раза	31-30	29раз и меньше
Подъем туловища из положения лежа (за 1 мин.) девочки	Более 31раз	27-30раз	27раз	26-24раз	Менее 23раз
Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг) мальчики	Более 17,1 кг.	16,6-17,0	16,5кг.	16,2-16,4кг.	16,1кг. менее
Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг) девочки	Более 15кг.	14,6-14,9 кг	14,5кг.	11,1-11,4кг.	11,00кг. и меньше
Прыжки со скакалкой без остановки мальчики, девочки	Более 25р.	23-24раза	Не менее 22	20-21раз	19раз

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих на начальный этап подготовки. 23 балла и выше является приемлемой для зачисления.

Уровень физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (6 тестов)	28 и более	27-24	23-18	21 и менее

спортивной квалификации (спортивные разряды для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 1500м	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 1мин)	Количество раз	36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин,с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин,с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5	Прыжки со скакалкой без остановки	Количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Таблица оценок тестирования

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
Бег на 1500м (юноши)	Меньше	8,01-8,04сек.	8,05сек.	8,06-8,09сек.	более

	8.00 сек.				8,10сек.
Бег на 1500м.(девушки)	меньше 8.24 сек.	8.25-8.28 сек.	8,29сек.	8.30-8.33 сек.	более 8,34сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Более 21 раза	19-20 раз	18 раз	17-16 раз	15 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	12 раз и более	11-10раз	9раз	8раз	7 рази меньше
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.(юноши)	40 и более	37-39 раз	36 раз	35-32 раза	31 раз и менее
Подъем туловища из положения лежа (девушки)	35 и более раз	31-34 раз	30 раз	29-25 раз	24 раз и меньше
Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы лежа юноши	Более 10,31 мин.	10,01-10,30	10,0 мин.	9,60-9,0 мин.	Менее 8,59 мин
Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы лежа девушки	Более 7,31мин.	7,01-7,30 мин	7,0 мин.	6,59-6,00 мин.	Менее 5,59 мин.
Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы стоя юноши	Более 5,11мин.	5,01-5,10 мин.	5,0 мин.	4,59-4,00 мин.	Менее 3,59 мин.
Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы стоя девушки	Более 3.11мин.	3,01-3,10 мин	3,0 мин.	2,59-2,00 мин.	Менее 2,59мин.
Удержание пистолета в позе-изготовке юноши	1,20сек.	1,10сек.	1 мин.	0,50 сек.	0,40сек.
Удержание пистолета в позе-изготовке девушки	Более 0,41 сек.	0,31-0,40сек.	0,30 сек.	0,29-0,26 сек.	Менее 25сек.
Кистевая динамометрия юноши	18,5кг. и более	18,1-18,4кг.	18кг.	17,9-17,5кг.	Менее 17,4кг.
Кистевая динамометрия девушки	15,5кг. и более	15,1кг.- 15,4кг.	15кг.	14,9-14,5кг.	14,4кг.
Прыжки со скакалкой без остановки	Более 31р.	26-30 раза	25 раз	24-18 раз	Менее 17 раз
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)					

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих на учебно-тренировочный этап. 18-21 балла и выше является приемлемой для зачисления.

Уровень физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов	28 более(пистолет) 32 и более	27-24 (пистолет) 31-25 (винтовка)	23-18 пистолет 24-21 винтовка	21 и менее (п,в.)

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 на 2000м.	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
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	Количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин,с	не менее	
			12	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин,с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин,с	не менее	
			10.0	7.0
2.4	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин,с	не менее	
			1.30	1.00
2.5	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30с., отдых не более 1мин.	Количество раз	не менее	
			10	
2.6	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	Количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
Бег на 2000м (.юноши)	Меньше 8,00 мин.	8,09мин- 8,05мин	8мин,10сек.	8мин,11сек- 8мин,14сек.	более 8мин,15сек.
Бег на 2000м.(девушки)	меньше 9.29 мин.	9.59-9.30 мин.	10,00мин.	10.01- 10,30мин.	более 10,31мин.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	40 и более	37-39 раз	36 раз	35-31	30 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	19 раз и более	16-18раз	15раз	14-12раз	11 раз и меньше
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (юноши)	55 раз и более	50-54	49 раз	48-45	Менее 44 раз
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин (девушки)	47 и более	44- 46 раз	43 раза	42-40 раз	Менее 39
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа (юноши)	Более 13,01 мин.	12,01-13,00 мин	12,0 мин.	11,59- 10,00мин.	Менее 9,59 мин
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа девушки	Более 10,00мин.	9,01-9,59 мин	9,0 мин.	8,59-8,00 мин.	Менее 7,59 мин.
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя юноши	Более 8,31 мин.	8,01-8,30 мин.	8,0 мин.	7,59-7,00 мин.	Менее 6,59 мин.
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя девушки	Более 6.31мин.	6,01-6,30 мин	6,0 мин.	5,59-5,00 мин.	Менее 4,59мин.
Удержание пистолета в позе- изготовке юноши	Более 1,41	1,31-1,40 мин.	1,30 мин	1,29-20 мин	Менее 1,19 мин.
Удержание пистолета в позе- изготовке девушки	1,20сек.	1,10сек.	1 мин.	0,50 сек.	0,40сек.
Кистевая динамометрия юноши	26 кг. и более	25кг.	24кг.	23-22кг.	Менее 21 кг.
Кистевая динамометрия девушки	24 кг. и более	23кг.	22кг.	21-20кг.	Менее 14кг.
Прыжки со скакалкой без остановки юноши и девушки	40 раз	36-39 раз	35 раз	34-30 раз	29 раз и менее
Уровень спортивной квалификации					
Спортивное звание «мастер спорта России»					

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих на этап спортивного совершенствования мастерства. 21 балла и выше является приемлемой для зачисления.

Уровень физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлет- ворительный	Неудовлет- ворительный
Сумма баллов	37 и более	28-36	21-27	20 и менее