Приложение N 5

к федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта "пулевая стрельба"

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | 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 на спине  (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (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 на полу  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (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) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 20 раз) |

Приложение N 6

к федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта "пулевая стрельба"

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | 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 на полу  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 18 раз) |
| Кистевая динамометрия  (не менее 18,4 кг) | Кистевая динамометрия  (не менее 15,7 кг) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 25 раз) |

Приложение N 7

к федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта "пулевая стрельба"

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| 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 на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 32 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 28 раз) |
| Кистевая динамометрия  (не менее 26,5 кг) | Кистевая динамометрия  (не менее 23,5 кг) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 35 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 35 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение N 8

к федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта "пулевая стрельба"

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ

ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| 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 8 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя  (не менее 8 мин) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена  (не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена  (не менее 12 мин) |
| Удержание пистолета  в позе-изготовке  (не менее 2 мин 30 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке  (не менее 2 мин) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин  (не менее 10 мин каждое) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин  (не менее 10 мин каждое) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин  (не менее 40 с каждое) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин  (не менее 35 с каждое) |
| Бег 1000 м  (не более 3 мин 50 с) | Бег 500 м  (не более 2 мин 15 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 30 раз) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 40 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 40 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |