

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «пулевая стрельба»**

№ п/п	Упражнения	Нормативы					
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-11 лет</b>							
<b>Баллы</b>		«3»		«4»		«5»	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 1000 м	6 мин. 30 с.	6 мин. 10 с.	6 мин. 20 с.	6 мин. 00 с.	6 мин. 10 с.	5 мин. 55 с.
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5 раз	10 раз	7 раз	12 раз	9 раз	14 раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3 см	+2 см	+4 см	+3 см	+5 см	+4 см
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	24 раза	27 раз	27 раз	30 раз	30 раз	33 раза
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9-11 лет</b>							
5.	Кистевая динамометрия	11,8 кг	14,7 кг	12,0 кг	15,0 кг	12,4 кг	15,3 кг
6.	Прыжки на скакалке без остановки	20 раз	20 раз	24 раза	24 раза	28 раз	28 раз
<b>Минимальное количество баллов для зачисления - 18</b>							