


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ №16
 О. Н. Гроздова
 01.08.2025

**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта : пулевая стрельба**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	удержание пистолета в позе- изготровке (не менее 1 мин 00с)	удержание пистолета в позе- изготровке (не менее 1 мин 50с)
	удержание винтовки в позе- изготровке для стрельбы лежа (не менее 12 мин 00с)	удержание винтовки в позе- изготровке для стрельбы лежа (не менее 10 мин 00с)
	бег 1км (не более 6 мин 30 с)	бег 500м (не более 3 мин 20 с)
Сила	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 стоя на возвышении	наклон вперед стоя на возвышении
Координационные способности	прыжки со скалкой без остановки (не менее 20 раз)	прыжки со скалкой без остановки (не менее 20 раз)