

**Приемные нормативы
общей физической и
специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»**

Возраст для зачисления – 9-10 лет (2013-2014 гг.р)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			14,7	11,8
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	