

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 12 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 8 раз
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин. 00 сек.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 50 сек.)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы лежа (не менее 12 мин. 00 сек.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы лежа (не менее 10 мин. 00 сек.)
	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 10 сек.)	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 20 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 сек.)

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы лежа (не менее 18 мин. 00 сек.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы лежа (не менее 15 мин. 00 сек.)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы стоя (не менее 7 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы стоя (не менее 5 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 3 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Бег на 1000 м. (не более 3 мин. 10 сек.)	Бег на 1000 м. (не более 3 мин. 20 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 сек.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 18 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 14 раз
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы лежа (не менее 25 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы лежа (не менее 20 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы стоя (не менее 8 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы стоя (не менее 10 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы с колена (не менее 12 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы с колена (не менее 15 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1,5 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 30 сек.)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 25 сек.)
	Бег на 1000 м. (не более 7 мин. 15 сек.)	Бег на 1000 м. (не более 7 мин. 25 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы лежа (не менее 25 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы лежа (не менее 20 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы стоя (не менее 8 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы стоя (не менее 8 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы с колена (не менее 12 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы с колена (не менее 12 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2,5 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы стоя, 2 повтора, отдых не более 3 мин. (удержание не менее 10 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы стоя, 2 повтора, отдых не более 3 мин. (удержание не менее 10 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 40 сек.)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 35 сек.)
	Бег на 1000 м. (не более 7 мин. 10 сек.)	Бег на 1000 м. (не более 7 мин. 20 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	