

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
 по программе спортивной подготовки «**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	НП – 1 г.о.		НП – 2 г.о.	
		Юноши 9-10 лет	Девушки 9-10 лет	Юноши 10-11 лет	Девушки 10-11 лет
Нормативы по ОФП и СФП					
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке	1 мин	50с	1 мин 30 с	1 мин 15 с
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	2 мин	1 мин 30 с	4 мин 30 с	2 мин 30 с
	Бег 1 км	6 мин 30 с	6 мин 50 с	6 мин	6 мин 30 с
Сила	Пресс за 1 мин	20 раз	15 раз	22	17
	Отжимание	12	8	14	9
	Кистевая динамометрия	14,7 кг	11,8 кг	16,5 кг	13,8 кг
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами рук коснуться пола			
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки	не менее 20 раз	не менее 20 раз	23	22
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		-		Участие в соревнованиях б/р	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-ти нормативов		Сдача не менее 6-ти нормативов	

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ
 по программе спортивной подготовки «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ – 1 г.о.		ТЭ – 2 г.о.	
		Юноши 11-12 лет	Девушки 11-12 лет	Юноши 11-12 лет	Девушки 11-12 лет
Нормативы по ОФП и СФП					
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке	2 мин	1 мин 30 с	2 мин	1 мин 30 с
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	7 мин	5 мин	8 мин	6 мин
	Бег 1 км / 500 м	4 мин 50 с	3 мин 20 с	4 мин 42 с	3 мин 06 с
Сила	Пресс за 1 мин	22	18	24	20
	Отжимание	15	10	17	11
	Кистевая динамометрия	18,4 кг	15,7 кг	20 кг	17,2 кг
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки	не менее 25 раз	не менее 25 раз	28	27
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях б/р		Участие в соревнованиях 3 сп. разряд	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 5-ти нормативов		Сдача не менее 5-ти нормативов	

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ
 по программе спортивной подготовки «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ – 3 г.о.		ТЭ – 4 г.о.	
		Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет	Юноши 14-15 лет	Девушки 14-15 лет
Нормативы по ОФП и СФП					
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке	2 мин	1 мин 30 с	2 мин	1 мин 30 с
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	8 мин 30с	6 мин 30 с	9 мин	7 мин
	Бег 1 км / 500 м	4 мин 38 с	2 мин 59 с	4 мин 34 с	2 мин 52с
Сила	Пресс за 1 мин	28	24	30	26
	Отжимание	18	12	19	13
	Кистевая динамометрия	23,2 кг	20,2 кг	24,8 кг	21,7 кг
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки	30	29	33	32
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях 3 сп. – 2 сп. разряд		Участие в соревнованиях 2 сп. – 1 сп. разряд - КМС	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 5-ти нормативов		Сдача не менее 5-ти нормативов	

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ЭТАПОВ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
 по программе спортивной подготовки «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ССМ до года		ССМ свыше года	
		Юноши 13 лет и старше	Девушки 13 лет и старше	Юноши 14 лет и старше	Девушки 14 лет и старше
Нормативы по ОФП и СФП					
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке	2 мин	1 мин 30 с	2 мин 15 с	1 мин 45 с
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	10 мин 30с	6 мин 30 с	9 мин	7 мин
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с (юн.) 25 с (дев.), отдых не более 1 мин	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
	Бег 1 км / 500 м	4 мин 30 с	2 мин 45 с	4 мин 15 с	2 мин 30 с
Сила	Пресс за 1 мин	32	28	33	29
	Отжимание	20	14	20	15
	Кистевая динамометрия	26,5 кг	23,5 кг	26,5 кг	23,5 кг
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки	35	35	38	37
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях. Подтверждение КМС		Участие в соревнованиях. Подтверждение КМС Выполнение МС России	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-ти нормативов		Сдача не менее 6-ти нормативов	

Добавлено примечание ((M1)):

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
 по программе спортивной подготовки «**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ВСМ	
		Юноши 14 лет и старше	Девушки 14 лет и старше
Нормативы по ОФП и СФП			
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке	2 мин 30 с	2 мин 30 с
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	8 мин	8 мин
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с (юн.) 25 с (дев.), отдых не более 1 мин	10 раз	10 раз
	Бег 1 км / 500м	3 мин 50 с	2 мин 15 с
Сила	Пресс за 1 мин	35	30
	Отжимание	20	16
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки	40	40
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки			
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика роста спортивных результатов МС	Положительная динамика роста спортивных результатов МС
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-ти нормативов	Сдача не менее 6-ти нормативов