

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода
зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«пулевая стрельба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			25	20
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			8	
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин	не менее	
			12	
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			2.30	2.00
2.5.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, упражнения с перерывами не более 3 мин	мин	не менее	
			10	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			40	35
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

547202938716807997915962127595569658521524720968

Анатолиевна

С 24.04.2024 по 24.04.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720968
Владелец Бородулина Вера Анатольевна
Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025