

Приложение № 3
к Правилам приема на обучение по
дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки,
утвержденным приказом МБУ ДО
СШОР по пулевой стрельбе
г. Челябинска
от «12» апреля 2023 г. № 54/4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
	пистолета в позе- готовке	мин, с	не менее		не менее	
			1.00	0.50	1.15	1.00
	винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее		не менее	
			12	10	16	13
2.3.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.4.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 547202938716807997915962127595569658521524720968
Владелец Бородулина Вера Анатольевна
Действителен 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта
«пулевая стрельба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			18	15
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			7	5