В соответствии с Федеральными

стандартами спортивной

подготовки по виду спорта

спорт лиц с ПОДА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты) <\*>** |
| Пулевая стрельба – I, II, III, функциональные группымужчины, женщины |
| СилаСкоростно-силовыеспособности | Кистевая динамометрия максимальная(не менее 18 кг) |
| Бросок медицинбола(1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя(не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа(не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 7 раз) |

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).