

**Требования к приему учащихся в группы начальной подготовки по пулевой стрельбе.**

**Прием в группы начальной подготовки проводит комиссия в составе:  
Гусева В.В., Степанова О.Н., Соловьев Г.Н.**

**в полном соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе.**

**Зачисление детей в группы начальной подготовки не младше 10 лет, при наличии медицинского допуска к спортивным тренировкам по пулевой стрельбе.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

**Подразделение № 4 МУДО «ЦДЮСШ»**

**Тел.: 34-06-46**

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)
	Отжимание от пола (не менее 12 раз)	Отжимание от пола (не менее 8 раз)
	Удержание пистолета в позе изготровке (не менее 2 мин 00 сек)	Удержание пистолета в позе изготровке (не менее 1 мин 50 сек)
	Удержание винтовки в позе изготровке для стрельбы лежа (не менее 12 мин 00 сек)	Удержание винтовки в позе изготровке 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 20 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)