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 группы  мужчины, женщины | |
| Сила  Скоростно-силовые  способности | 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).