*Приложение № 3*

к программе спортивной

подготовки спорту глухих

КГБУ ХКСАШ

**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)**  мужчины, женщины |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз) |