**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**на этап совершенствования спортивного мастерства**

**по виду спорта «стендовая стрельба»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – с 14 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Уровень спортивной квалификации – **спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».**

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – 7 баллов (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Контрольные упражнения (тесты)**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Техника выполнения | Баллы | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег 2000 м  (мин, с) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). Когда все поступающие приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра | 0 | более 10.30 | более 12.00 |
| 1 | 10.30 | 12.00 |
| 2 | 10.00-10.29 | 11.30-11.59 |
| 3 | 9.59 и менее | 11.29 и менее |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук до прямого угла в локтях, разрешается одна попытка | 0 | менее 36 | менее 15 |
| 1 | 36 | 15 |
| 2 | 37-39 | 16-17 |
| 3 | 40 и более | 18 и более |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз) | Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу | 0 | менее 49 | менее 43 |
| 1 | 49 | 43 |
| 2 | 50-52 | 44-46 |
| 3 | 53 и более | 47 и более |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (см) | Поступающий выполняет наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти тянутся вниз (кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп) | 0 | менее +11 | менее +14 |
| 1 | +11 | +14 |
| 2 | +12 - +13 | +15 - +16 |
| 3 | +14 и более | +17 и более |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной | | | | | |
| 2.1. | Вскидка ружья без перерыва  (количество раз) | По команде выполнять без остановок максимальное количество вскидок ружья к плечу | 0 | менее 45 | |
| 1 | 45 | |
| 2 | 46-49 | |
| 3 | 50 и более | |
| 2.2. | Прыжки со скакалкой без остановки  (количество раз) | Прыжки выполняются на двух ногах. Без остановок | 0 | менее 35 | |
| 1 | 35 | |
| 2 | 36-39 | |
| 3 | 40 и более | |
| 2.3. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах  (с) | Выполняется стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Фиксируется время удержания заданного положения | 0 | менее 12,0 | |
| 1 | 12,0 | |
| 2 | 13,0-16,0 | |
| 3 | 17,0 и более | |