

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «стендовая
стрельба», утвержденному приказом
Минспорта России
от «02» ноября 2022 г. № 908

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «стендовая стрельба»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 9.10 | 10.00 | 9.00 | 9.50 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 13 | 7 | 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 32 | 28 | 36 | 30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | | 25 | |
| 2.2. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | | не менее | |
| | | | 7,0 | | 10,0 | |