

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «практическая  
стрельба», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1052

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	9,4	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин</b>						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	8,8	10,5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10.00	12.10	-	12.00
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	15.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	27	9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+7
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,9	8,9

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	195	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	36	33
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее			
			15			