

**ТЕСТЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ В ОТДЕЛЕНИЕ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Набор детей проводится в возрасте 10-12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Система оценок
	Юноши	Девушки	
1	2	3	4
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50с)	5 – отлично
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин.)	4 – хорошо 3 – хорошо
	Бег 1000 м (не более 6 мин.30с)	Бег 500 м (не более 4 мин.50с)	2 – плохо
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	1 - неудовл
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 15 баллов и выше является приемной.

Уровень физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (8 тестов)	31 и более	30-27	26-24	23 и менее

Таблица оценок тестирования

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин.) мальчики	1,20	1,10	1	50	40
Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 сек.) девочки	70	60	50	40	30
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин.) мальчики	16	14	12	10	8
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин.) девочки	14	12	10	8	6
Бег 1000 м (не более 6 мин.30с) мальчики	6,10	6,20	6,30	6,40	6,50
Бег 500 м (не более 4 мин.50с) девочки	4,30	4,40	4,50	5	5,10
Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) мальчики	25	23	20	18	15
Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) девочки	20	17	15	12	10
Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг) мальчики	15,3	15	14,7	12,4	12
Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг) девочки	12,2	12	11,8	11,6	11,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	16	14	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	12	10	8	6	4
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)					
Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	24	22	20	18	16