**БАЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ**

**показателей уровня физических (двигательных) качеств у поступающих на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)**

**ДО ТРЕХ ЛЕТ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **№** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Балл** | **Норматив** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **дисциплина - ПИСТОЛЕТ** |
| Нормативы общей физической подготовки | 1 | Бег 1500м. (мин. сек.) | **1** | 8 мин 5с. | 8 мин 29с. |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **3** | 36 и больше | 20 и больше |
| **2** | 27-35 | 15-20 |
| **1** | 18-26 | 10-15 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз) | **3** | 43 и больше | 37 и больше |
| **2** | 37-42 | 31-36 |
| **1** | 36 | 30 |
| Нормативы специальной физической подготовки | 4 | Удержание пистолета в позе-изготовке (мин. сек.) | **1** | 1 мин | 30 сек |
| 5 | Кистевая динамометрия (кг) | **1** | 18 кг и больше | 15 кг и больше |
| 6 | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **5** | 200 и больше |
| **4** | 150-199 |
| **3** | 100-149 |
| **2** | 60-99 |
| **1** | 25-59 |
| **дисциплина - ВИНТОВКА** |
| Нормативы общей физической подготовки | 1 | Бег 1500м. (мин. сек.) | **1** | 8 мин 5с. | 8 мин 29с. |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **3** | 36 и больше | 20 и больше |
| **2** | 27-35 | 15-20 |
| **1** | 18-26 | 10-15 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз) | **3** | 43 и больше | 37 и больше |
| **2** | 37-42 | 31-36 |
| **1** | 36 | 30 |
| Нормативы специальной физической подготовки | 4 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.) | **1** | 10 мин | 7 мин |
| 5 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин.) | **1** | 5 мин | 3 мин |
| 6 | Кистевая динамометрия (кг) | **1** | 18 кг и больше | 15 кг и больше |
| 7 | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **5** | 200 и больше |
| **4** | 150-199 |
| **3** | 100-149 |
| **2** | 60-99 |
| **1** | 25-59 |
| *На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет.  |
| Уровень спортивной квалификации – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Примечание:** Результаты ниже 1 балла, оцениваются как **невыполнение** норматива.

В случае **невыполнения** одного (или нескольких) из нормативов, дальнейшее участие в конкурсе невозможно.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)**

**СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **№** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Балл** | **Норматив** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **дисциплина - ПИСТОЛЕТ** |
| Нормативы общей физической подготовки | 1 | Бег 1500м. (мин. сек.) | **1** | 8 мин  | 8 мин 20с. |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **3** | 36 и больше | 20 и больше |
| **2** | 27-35 | 15-20 |
| **1** | 19-26 | 11-15 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз) | **3** | 43 и больше | 37 и больше |
| **2** | 39-42 | 33-36 |
| **1** | 38 | 32 |
| Нормативы специальной физической подготовки | 4 | Удержание пистолета в позе-изготовке (мин. сек.) | **1** | 1 мин | 30 сек |
| 5 | Кистевая динамометрия (кг) | **1** | 18 кг и больше | 15 кг и больше |
| 6 | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **5** | 200 и больше |
| **4** | 150-199 |
| **3** | 100-149 |
| **2** | 60-99 |
| **1** | 27-59 |
| **дисциплина - ВИНТОВКА** |
| Нормативы общей физической подготовки | 1 | Бег 1500м. (мин. сек.) | **1** | 8 мин  | 8 мин 20с. |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **3** | 36 и больше | 20 и больше |
| **2** | 27-35 | 15-20 |
| **1** | 19-26 | 11-15 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз) | **3** | 43 и больше | 37 и больше |
| **2** | 39-42 | 33-36 |
| **1** | 38 | 32 |
| Нормативы специальной физической подготовки | 4 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.) | **1** | 10 мин | 7 мин |
| 5 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин.) | **1** | 5 мин | 3 мин |
| 6 | Кистевая динамометрия (кг) | **1** | 18 кг и больше | 15 кг и больше |
| 7 | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **5** | 200 и больше |
| **4** | 150-199 |
| **3** | 100-149 |
| **2** | 60-99 |
| **1** | 27-59 |
| *На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет.  |
| Уровень спортивной квалификации – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Примечание:** Результаты ниже 1 балла, оцениваются как **невыполнение** норматива.

В случае **невыполнения** одного (или нескольких) из нормативов, дальнейшее участие в конкурсе невозможно.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **№** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Балл** | **Норматив** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **дисциплина - ПИСТОЛЕТ** |
| Нормативы общей физической подготовки | 1 | Бег 2000 м. (мин. сек.) | **1** | 8 мин 10 сек | 10 мин |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **3** | 46 и больше | 25 и больше |
| **2** | 41-45 | 19-24 |
| **1** | 36-40 | 15-18 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз) | **3** | 55 и больше | 50 и больше |
| **2** | 50-54 | 44-49 |
| **1** | 49 | 43 |
| Нормативы специальной физической подготовки | 4 | Удержание пистолета в позе-изготовке (мин. сек.) | **1** | 1 мин 30 сек | 1 мин |
| 5 | Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдыхне более 1 мин (количество раз) | **1** | 10 и больше |
| 6 | Кистевая динамометрия (кг) | **1** | 24 кг и больше | 22 кг и больше |
| 7 | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **5** | 200 и больше |
| **4** | 150-199 |
| **3** | 100-149 |
| **2** | 60-99 |
| **1** | 35-59 |
| **дисциплина - ВИНТОВКА** |
| Нормативы общей физической подготовки | 1 | Бег 2000 м. (мин. сек.) | **1** | 8 мин 10 сек | 10 мин |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **3** | 46 и больше | 25 и больше |
| **2** | 41-45 | 19-24 |
| **1** | 36-40 | 15-18 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз) | **3** | 55 и больше | 50 и больше |
| **2** | 50-54 | 44-49 |
| **1** | 49 | 43 |
| Нормативы специальной физической подготовки | 4 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.) | **1** | 12 мин | 9 мин |
| 5 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин.) | **1** | 8 мин | 6 мин |
| 6 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин.) | **1** | 10 мин | 7 мин |
| 7 | Кистевая динамометрия (кг) | **1** | 24 кг и больше | 22 кг и больше |
| 8 | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **5** | 200 и больше |
| **4** | 150-199 |
| **3** | 100-149 |
| **2** | 60-99 |
| **1** | 35-59 |
| *На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются подростки не моложе 13 лет.  |
| Уровень спортивной квалификации – не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа в соответствии с выбранной дисциплиной (видом оружия) | Результат КМС в соответствии с действующей ЕВСК |

**Примечание:** Результаты ниже 1 балла, оцениваются как **невыполнение** норматива.

В случае **невыполнения** одного (или нескольких) из нормативов, дальнейшее участие в конкурсе невозможно.

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **№** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Балл** | **Норматив** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **дисциплина - ПИСТОЛЕТ** |
| Нормативы общей физической подготовки | 1 | Бег 2000 м. (мин. сек.) | **1** | 8 мин 10 сек | 10 мин |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **3** | 46 и больше | 25 и больше |
| **2** | 41-45 | 19-24 |
| **1** | 36-40 | 15-18 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз) | **3** | 55 и больше | 50 и больше |
| **2** | 50-54 | 44-49 |
| **1** | 49 | 43 |
| Нормативы специальной физической подготовки | 4 | Удержание пистолета в позе-изготовке (мин. сек.) | **1** | 1 мин 30 сек | 1 мин |
| 5 | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин | **1** | 20 | 15 |
| 7 | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **5** | 200 и больше |
| **4** | 150-199 |
| **3** | 100-149 |
| **2** | 60-99 |
| **1** | 40-59 |
| **дисциплина - ВИНТОВКА** |
| Нормативы общей физической подготовки | 1 | Бег 2000 м. (мин. сек.) | **1** | 8 мин 10 сек | 10 мин |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **3** | 46 и больше | 25 и больше |
| **2** | 41-45 | 19-24 |
| **1** | 36-40 | 15-18 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз) | **3** | 55 и больше | 50 и больше |
| **2** | 50-54 | 44-49 |
| **1** | 49 | 43 |
| Нормативы специальной физической подготовки | 4 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.) | **1** | 15 мин | 10 мин |
| 5 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин.) | **1** | 8 мин | 8 мин |
| 6 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин.) | **1** | 10 мин | 10 мин |
| 7 | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **5** | 200 и больше |
| **4** | 150-199 |
| **3** | 100-149 |
| **2** | 60-99 |
| **1** | 40-59 |
| *На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются подростки не моложе 14 лет.  |
| Уровень спортивной квалификации – не ниже спортивного звания «мастер спорта России» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа в соответствии с выбранной дисциплиной (видом оружия) | Результат МС, МСМКв соответствии с действующей ЕВСК |

**Примечание:** Результаты ниже 1 балла, оцениваются как **невыполнение** норматива.

В случае **невыполнения** одного (или нескольких) из нормативов, дальнейшее участие в конкурсе невозможно