

**Критерии отбора для зачисления поступающих в МБУ СШ «Авиатор»  
в группы на этап начальной подготовки  
по виду спорта «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 9 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – 5 баллов (юноши и девушки) (1 балл дается за выполнение каждого норматива).

**Контрольные упражнения (тесты)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Критерии оценки	
		юноши	девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке.	60 секунд	50 секунд
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа.	12 минут	10 минут
	Бег 1 км.	Не более 6 мин. 30 сек.	Не более 6 мин. 50 сек.
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине.	Не менее 20 раз	Не менее 15 раз
	Кистевая динамометрия.	Не менее 14,7 кг	Не менее 11,8 кг
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Не менее 12 раз	Не менее 8 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами.	Касание пола пальцами рук.	Касание пола пальцами рук.
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки.	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз