## СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА

І спортивный разряд и ниже

юноши			девушки		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 1000 м	4 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 500 м	3 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в	15 раз	+ 1 балл за каждое	Сгибание и разгибание рук в	10 раз	+ 1 балл за каждое
упоре лежа		дополнительное упражнение	упоре лежа		дополнительное упражнение
Подъем туловища из положения	22 раза	+ 1 балл за каждое	Подъем туловища из	18 раз	+ 1 балл за каждое
лежа		дополнительное упражнение	положения лежа		дополнительное упражнение
Прыжки со скакалкой без	25 раз	+ 1 балл за каждые	Прыжки со скакалкой без	25 раз	+ 1 балл за каждые
остановки		дополнительные 10 раз	остановки		дополнительные 10 раз

Кандидат в мастера спорта

		* * * *	1 1		
ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 1000 м	4 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 500 м	2 мин 45 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в	18 раз	+ 1 балл за каждое	Сгибание и разгибание рук в	14 раз	+ 1 балл за каждое
упоре лежа		дополнительное упражнение	упоре лежа		дополнительное упражнение
Подъем туловища из положения	32 раза	+ 1 балл за каждое	Подъем туловища из	28 раз	+ 1 балл за каждое
лежа		дополнительное упражнение	положения лежа		дополнительное упражнение
Прыжки со скакалкой без	35 раз	+ 1 балл за каждые	Прыжки со скакалкой без	35 раз	+ 1 балл за каждые
остановки		дополнительные 10 раз	остановки		дополнительные 10 раз

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 1000 м	3 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 500 м	2 мин 15 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в	20 раз	+ 1 балл за каждое	Сгибание и разгибание рук в	16 раз	+ 1 балл за каждое
упоре лежа		дополнительное упражнение	упоре лежа		дополнительное упражнение
Подъем туловища из положения	35 раз	+ 1 балл за каждое	Подъем туловища из	30 раз	+ 1 балл за каждое
лежа		дополнительное упражнение	положения лежа		дополнительное упражнение
Прыжки со скакалкой без	40 раз	+ 1 балл за каждые	Прыжки со скакалкой без	40 раз	+ 1 балл за каждые
остановки		дополнительные 10 раз	остановки		дополнительные 10 раз