«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБУ СШОР

по пулевой стрельбе «Спартаковец»

им. В.В. Карпушкина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Васюков

Пр.№\_\_\_\_\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

Рассмотрено

на тренерском совете Протокол № \_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о сдаче комплекса контрольных испытаний
МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец»

им. В.В. Карпушкина

1. Общие положения

# Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (зарегистрировано в Минюсте России 28.04.2018 №50946), Уставом МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В. В. Карпушкина.

1. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения комплекса приёмных, контрольных и переводных испытаний по программам спортивной подготовки.
2. Процесс приёма комплекса контрольных, переводных и приемных испытаний - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования.
3. Тестирование является обязательным компонентом тренировочного процесса.
4. Комплекс приемных испытаний проводится при наборе новых групп на этапы спортивной подготовки, комплекс контрольных (промежуточных) испытаний - в средине этапа подготовки с целью контроля эффективности тренировочного процесса, комплекс переводных испытаний - в конце учебного года для перевода занимающегося на следующий этап спортивной подготовки.
5. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки существляется решением тренерского совета на основании выполнения зачетных требований и контрольно-переводных нормативов.
6. Перевод на следующий этап спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения комплекса контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта пулевая стрельба.
7. Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на этап следующего уровня спортивной подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего уровня спортивной подготовки, могут переводиться раньше срока, решением тренерского совета при персональном разрешении врача. Перевод осуществляется приказом директора МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В. В. Карпушкина.
8. Спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца***.***
9. Цели и задачи
	1. Сдача комплекса приемных, контрольных и переводных испытаний проводится в целях:
* повышения качества подготовки спортивного резерва;
* оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
* выявления сильных и слабых сторон в подготовке занимающихся;
* оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
* комплектования групп спортивной подготовки.
	1. Контрольное (промежуточное) тестирование позволит вносить оперативные коррективы в тренировочный процесс.
1. Организаторы
	1. Общее руководство подготовкой и проведением сдачи комплекса контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В. В. Карпушкина. Непосредственное проведение приемных и контрольно-переводных испытаний осуществляет комиссия, состав которой утверждается приказом директора.
2. Требования к участникам и условия их допуска
	1. К сдаче комплекса контрольных и переводных испытаний допускаются все занимающиеся школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.
3. Занимающиеся, выезжающие на соревнования, универсиады и тренировочные сборы, могут сдать комплекс контрольных и переводных испытаний досрочно.
4. Сдача комплекса приемных испытаний по программе спортивной подготовки по пулевой стрельбе проводятся при поступлении в СШОР.

5. Места и сроки проведения

1. Сдача комплекса приемных испытаний проводится перед началом учебного года (декабрь), контрольные (промежуточные) и переводные испытания - в конце учебного года (ноябрь-декабрь).
2. Сдача комплекса приемных испытаний проводится при комплектовании групп различных этапов спортивной подготовки, а также при приеме в МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В. В. Карпушкина занимающихся.

5.3 Место проведения, сроки и порядок комплекса приемных и контрольно-переводных испытаний утверждается приказом директора МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В. В. Карпушкина.

6. Подведение итогов

1. Итогом сдачи комплекса приемных, контрольных и переводных испытаний являются результаты ОФП и СФП.
2. По итогам сдачи комплекса испытаний для зачисления на этап начальной подготовки оформляются протоколы, которые подписывают Председатель комиссии по отбору претендентов и не менее 2-х членов комиссии, назначенной приказом директора МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В. В. Карпушкина.
3. По итогам сдачи комплекса контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые подписывают тренер и не менее 2-х членов комиссии, назначенной приказом директора МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В. В. Карпушкина. Протоколы предоставляются заместителю директора. Результаты сдачи комплекса контрольно-переводных испытаний вносятся в личную карточку спортсмена.
4. На основании Требований для перевода занимающихся на следующий этап подготовки и протокола сдачи комплекса контрольных испытаний тренерским советом принимается решение о переводе учащегося.
5. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
6. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.
7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнивших предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить прохождение спортивной подготовки на том же этапе спортивной подготовки.

 Приложение № 1

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния на отбор |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Приложение № 2

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **физическое****качество** | юноши | девушки |
| **Выносливость** | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 00 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с) |
|  |
|  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин. 00 с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин. 00 с) |
|  | Бег на 1 км (не более 6 мин. 30 с) | Бег на 1 км (не более 6 мин. 50 с) |
|  |
| **Сила** | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа(не менее 15 раз) |
| 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 положениястоя с выпрямленными ногами(касание пола пальцами рук) | Наклон вперед из положениястоя с выпрямленными ногами(касание пола пальцами рук) |
|  **Координация** | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) |

 Приложение № 3

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **физическое****качество** | юноши | девушки |
| **Выносливость** | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин. 00 с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин. 00 с) |
|  |
|  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин. 00 с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин. 00 с) |
|  | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин. 00 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 30 с) |
|  | Бег на 1000 м(не более 4 мин. 50 с) | Бег на 500 м (не более 3 мин. 20 с) |
|  |
| **Сила** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа(не менее 18 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг) |
|  **Координация** | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) |

 Приложение № 4

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **физическое****качество** | юноши | девушки |
| **Выносливость** | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 25 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 20 мин.) |
|  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.) |
|  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин.) |
|  | Удержание пистолетав позе-изготовке (не менее 2 мин.) | Удержание пистолетав позе-изготовке (не менее 1 мин. 30 с) |
|  | Удержание пистолета в позе-изготовкев течение 30 с, отдых не более 1 мин. (не менее 10 раз) | Удержание пистолета в позе-изготовкев течение 25 с, отдых не более 1 мин. (не менее 10 раз) |
|  | Бег 1000 м(не более 4 мин. 30 с) | Бег 1000 м(не более 2 мин. 45 с) |
|  |
|  |
| **Сила** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг) |
| **Координация** | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **физическое****качество** | юноши | девушки |
| **Выносливость** | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 25 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 20 мин.) |
|  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.) |
|  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин.) |
|  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин. (не менее 10 мин. каждое) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин. (не менее 10 мин. каждое) |
|  | Удержание пистолетав позе-изготовке (не менее 2 мин.30 с) | Удержание пистолетав позе-изготовке (не менее 2 мин. 00 с) |
|  | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин. (не менее 40 с. каждое) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин. (не менее 35 с. каждое) |
|  | Бег 1000 м(не более 3 мин. 50 с) | Бег 1000 м(не более 2 мин. 15 с) |
|  |
|  |
| **Сила** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз) |
| **Координация** | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

 Приложение № 5

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Приложение № 6

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав группы | Качественный состав (требования к уровню подготовки) |
| Названиеэтапа | Периодэтапаподготовки | Продол- житель - ность этапов | Мини­мальноеколиче­ство | Опти-маль-ноеколиче­ство | Результатывыполненияэтапныхнормативов | Спортивный разряд или спортивное звание |
| Этапначальнойподготовки | До года | 1 год | 8 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | - |
| Свыше одного года | 2 год | 8 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| Трениро­вочный этап (этап спортив­ной специ­ализации) | До двух лет(начальнойспортивнойспециали­зации) | 1 год | 6 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | 3спортивныйразряд |
| 2 год |
| Свыше двух лет (углублен­ной спор­тивной специали­зации) | 3 год | 6 | 8 |
| 4 год |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Безограничения | 3 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
| Этап высшего спортивного мастерства | Безограничения | 1 | 3 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки | МастерспортаРоссии,мастерспортаРоссиимежду­народногокласса |

 Приложение № 7

**Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 9 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1 |

Приложение № 8

ПРОТОКОЛ

сдачи комплекса контрольных испытаний для зачисления в группы на **этапе начальной подготовки**

МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Годрожд. | Виды испытаний |
| Удержание пистолета в позе-изготовке (мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.) | Бег на 1 км(мин.)  | Подъем туловища из положения лежа(раз) | Кистевая динамометрия( кг) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Наклон вперед из положениястоя с выпрямленными ногами(касание пола пальцами рук) | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

20 / 20 учебный год

Председатель комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Члены комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение № 9

ПРОТОКОЛ

сдачи комплекса контрольных испытаний для зачисления в группы на **тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Годрожд. | Виды испытаний |
| Прыжкисоскакалкойбезостановки(раз)отметка | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя ( мин.) | Удержание пистолета в позе-изготовке ( мин.) | Бег на 1000 м(мин.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Подъем туловища из положения лежа (раз) | Кистевая динамометрия (кг) | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

20 / 20 учебный год

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Члены комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение № 10

ПРОТОКОЛ

сдачи комплекса контрольных испытаний для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства

МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина

20 / 20 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Годрожд. | Виды испытаний |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин.) | Удержание пистолетав позе-изготовке (мин.) | Удержание пистолета в позе-изготовкев течение 30 с, отдых не более 1 мин. (раз) | Бег 1000 м(мин.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Подъем туловища из положения лежа (раз) | Кистевая динамометрия (кг) | Прыжки со скакалкой без остановки (раз) |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Члены комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Приложение № 11

 ПРОТОКОЛ

сдачи комплекса контрольных испытаний для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства

МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина

20 / 20 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | ФИО поступающего | Годрожд. | Виды испытаний |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин. (мин. каждое) | Удержание пистолетав позе-изготовке (мин.) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин. (с. каждое) | Бег 1000 м(мин.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Подъем туловища из положения лежа (раз) | Прыжки со скакалкой без остановки(раз) |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_