



	стоя—10 выстрелов (очки)	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56
--	--------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Общая физическая подготовка  
Женщины**

№ п/п	Виды упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
2	5-ти кратный прыжок (м)	11.40	11.20	11.00	10.80	10.60	10.40	10.20	10.00	9.80	9.60
3	Кросс со стрельбой на 2-х огневых рубежах: лежа, стоя, 4 км, спринтерская гонка (мин, с)	24.00	24.15	24.30	24.45	25.00	25.15	25.30	25.45	26.00	26.15

**Стрелковая подготовка**

№ п/п	Виды упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Стрельба без нагрузки из положения лежа—10 выстрелов (очки)	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66
2	Стрельба без нагрузки из положения стоя—10 выстрелов (очки)	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46