

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «стрельба из арбалета»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более	
			9,0	9,4
1.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя	с	не менее	
			30	20
2.2	Отрывание от пола спортивного снаряда до линии пояса с выпрямлением спины	кг	не менее	
			10	8
2.3	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «Стрельба из арбалета»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,7	9,1
1.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя	с	не менее	
			40	30
2.2	Отрывание от пола спортивного снаряда до линии пояса с выпрямлением спины	кг	не менее	
			10	8
2.3	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			22	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «Стрельба из арбалета»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения
-------	------------	-------------------	--------------------------------

			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,4	8,8
1.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	32
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя	с	не менее	
			50	40
2.2	Отрывание от пола спортивного снаряда до линии пояса с выпрямлением спины	кг	не менее	
			10	8
2.3	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения** по виду спорта «стрельба из арбалета»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			10	9
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+5	+6
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----------------	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения** по виду спорта «стрельба из арбалета»

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	33
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			11	10
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			28	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+6	+7
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения** по виду спорта «стрельба из арбалета»

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	35
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	12
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			12	11
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			32	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+6	+7
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «стрельба из арбалета»

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			43	37
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	13
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				

2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			14	12
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			32	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+7	+8
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения** по виду спорта «стрельба из арбалета»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	14
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			15	13
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+8	+10
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		

до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта
«стрельба из арбалета»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не более	
			49	43
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1.	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 35 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			10	9
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			45	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода **на этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта
«стрельба из арбалета»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за (1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	16

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»			
2.1.	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 35 с, отдых не более 20 с	количество раз	не менее
			12 10
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее
			50
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)			
Спортивный разряд «мастер спорта России»			