

**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 |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>          |   |                   |                                |         |
| 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       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                                |         |
| 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 |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>          |   |                   |                                |         |
| 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       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                                |         |
| 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 |
|---|---|----------------|----------|---------|
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>          |   |                |          |         |
| 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      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |         |
| 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>   |   |                   |   |         |
| 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       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»</b> |   |                   |   |         |
| 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      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>   |   |                   |   |         |
| 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<br>«третий спортивный<br>разряд», «второй<br>спортивный разряд»,<br>«первый спортивный<br>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»

| №<br>п/<br>п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив   |         |
|---|---|-------------------|--|---------|
|   |   |                   | юноши  | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>   |   |                   |  |         |
| 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      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»</b> |   |                   |  |         |
| 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      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>   |   |                   |  |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки  |   |                   | Уровень спортивной квалификации  |         |
| до трех лет   |   |                   | спортивные разряды<br>«третий юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный разряд»,<br>«первый юношеский спортивный разряд» |         |
| свыше трех лет  |   |                   | спортивные разряды<br>«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,<br>«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»

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

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

|  |   |   |          |    |
|--|---|---|----------|----|
| 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 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>      |   |   |          |    |
| 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>   |   |                                 |          |         |
| 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      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»</b> |   |                                 |          |         |
| 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     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>   |   |                                 |          |         |
| 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>   |   |                   |          |         |
| 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      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»</b> |   |                   |          |         |
| 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       |         |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>  |   |                   |          |         |
| 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/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 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»   |   |                |          |