

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			без учета времени	без учета времени
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень, диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее	
			50	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,2	8,55
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.3.	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	133
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее	
			50	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,2	8,55
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Классическая планка.	с	не менее	

	Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток		50	40
--	--	--	----	----

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-й год обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До трех лет (первый год обучения)		спортивные разряды «третий юношеский 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 лука»

№	Упражнения	Единица	Норматив 2-й год обучения
---	------------	---------	---------------------------

п/п		измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			158	143
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			12	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			26	21
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До трех лет (2-й год обучения)		спортивные разряды «второй юношеский 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 лука»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 3-й год обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	11
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень	количество раз	не менее	

	диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень		4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее 12	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее 26 21	
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До трех лет (включительно) третий год обучения		спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 4-й год обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 30 12	
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9 +11	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170 148	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 37 32	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее 4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее 14	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее 28 22	
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Свыше трех лет (четвертый год обучения)		спортивные разряды «третий спортивный разряд»,		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-**

тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 5-й год обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			33	14
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			38	33
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			16	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			28	23
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Свыше трех лет (третий год обучения)		спортивные разряды «второй спортивный разряд»,		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			115	105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			18	17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
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 перевода **на этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «Стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Классическая планка. Исходное положение — лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				