

## Стрельба из лука

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (допускается на выбор)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м, с, не более	10	10,5
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг, м, не менее	3,8	3,3
	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	25	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	12	10
	Прыжок в длину с места, см, не менее	130	120
	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее	70	80

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе спортивной специализации**

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (допускается на выбор)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м, с, не более	9,5	10
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг, м, не менее	4	3,5
	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	35	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	20	18
	Прыжок в длину с места, см, не менее	160	140
	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее	90	100
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, раз, не менее	13	11
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд		

## Нормативы

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (допускается на выбор)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м, не менее	7,5	4,5
	Подтягивание на перекладине, раз, не менее	6	4
	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	35	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	24	20
	Прыжок в длину с места, см, не менее	170	155
	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее	100	110
Выносливость	Удержание растянутого лука в положении изготовки, с, не менее	40	35
	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, раз, не менее	18	17
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Выносливость	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 45 с)	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40 с)
	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 24 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 21 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	