

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду стрельба из лука

Комплекс контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки

Для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года (юноши/девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Быстрота	Целночный бег 3x10 м (сек.) Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Менее 10.0/10.5 Более 3.8/3.3	Не более 10.0/10.5 Не менее 3.8/3.3
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	Более 25/20	Не менее 25/20	Менее 25/20

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 3 балла.

Для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки второго года (юноши/девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрога	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Менее 9.9/10.4	Не более 9.9/10.4	Более 9.9/10.4
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Более 3.9/3.4	Не менее 3.9/3.4	Менее 3.9/3.4
	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	Более 28/23	Не менее 28/23	Менее 28/23

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 3 балла.

Для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки третьего года (юноши/девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Менее 9.8/10.3	Не более 9.8/10.3	Более 9.8/10.3
	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Более 4.0/3.5	Не менее 4.0/3.5	Менее 4.0/3.5
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	Более 31/26	Не менее 31/26	Менее 31/26

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 3 балла.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) первого года
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Менее 9.5/10.0	Не более 9.5/10.0	Более 9.5/10.0
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Более 4.0/3.5	Не менее 4.0/3.5	Менее 4.0/3.5
	Подъем туловища из положения лежа (раз)	Более 35/30	Не менее 35/30	Менее 35/30
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (раз)	Более 13/11	Не менее 13/11	Менее 13/11
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 4 балла.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) второго года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Цепочный бег 3x10 м (сек.)	Менее 9.5/10.0	Не более 9.5/10.0	Более 9.5/10.0
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Более 4.0/3.5	Не менее 4.0/3.5	Менее 4.0/3.5
	Подъем туловища из положения лежа (раз)	Более 35/30	Не менее 35/30	Менее 35/30
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (раз)	Более 14/12	Не менее 14/12	Менее 14/12
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 4 балла.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) третьего года
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Менее 9.5/10.0	Не более 9.5/10.0	Более 9.5/10.0
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Более 4.0/3.5	Не менее 4.0/3.5	Менее 4.0/3.5
	Подъем туловища из положения лежа (раз)	Более 35/30	Не менее 35/30	Менее 35/30
Выносливость	Напряжение тетивы лука до касания подбородка (раз)	Более 15/13	Не менее 15/13	Менее 15/13
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 4 балла.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) четвертого года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Менее 9.5/10.0	Не более 9.5/10.0	Более 9.5/10.0
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Более 4.0/3.5	Не менее 4.0/3.5	Менее 4.0/3.5
	Подъем туловища из положения лежа (раз)	Более 35/30	Не менее 35/30	Менее 35/30
Выносливость	Напряжение тетивы лука до касания подбородка (раз)	Более 16/14	Не менее 16/14	Менее 16/14
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 4 балла.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) пятого года
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Менее 9.5/10.0	Не более 9.5/10.0	Более 9.5/10.0
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Более 4.0/3.5	Не менее 4.0/3.5	Менее 4.0/3.5
	Подъем туловища из положения лежа (раз)	Более 35/30	Не менее 35/30	Менее 35/30
Выносливость	Напряжение тетивы лука до касания подбородка (раз)	Более 17/15	Не менее 17/15	Менее 17/15
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 4 балла.

*Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 190/155	Не менее 190/155	Менее 190/155
	Подтягивание на перекладине (раз)	Более 6/4	Не менее 6/4	Менее 6/4
	Подъем туловища из положения лежа (раз)	Более 35/30	Не менее 35/30	Менее 35/30
	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Более 7.5/4.5	Не менее 7.5/4.5	Менее 7.5/4.5
Выносливость	Удержание растянутого лука в позе изоготовки (сек.)	Более 40/35	Не менее 40/35	Менее 40/35
	Напряжение тетивы лука до касания подбородка (раз)	Более 13/11	Не менее 13/11	Менее 13/11
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

Для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства (мужчины/женщины)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Выносливость	Удержание растянутого лука в позе изготовки (сек.)	Более 45/40	Не менее 45/40	Менее 45/40
	Напряжение тетивы лука до касания подбородка (раз)	Более 24/21	Не менее 24/21	Менее 24/21
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№	п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Выполнено	Не выполнено
		Юноши	Девушки		
Тренировочный этап первого и второго года					
1.	Стрельба в упражнении М-3х2 (515 очков)	1 балл	Стрельба в упражнении М-3х2 (515 очков)	0 баллов	
2.	Стрельба в упражнении М-3 (260 очков)	1 балл	Стрельба в упражнении М-3 (260 очков)	0 баллов	
3.	Дульная стрельба на 18 м из 18 выстрелов (159 очков)	1 балл	Дульная стрельба на 18 м из 18 выстрелов (159 очков)	0 баллов	
4.	Дульная стрельба на 18 м из 12 выстрелов (105 очков)	1 балл	Дульная стрельба на 18 м из 12 выстрелов (105 очков)	0 баллов	
5.	Стрельба на 50 м (255 очков)	1 балл	Стрельба на 50 м (255 очков)	0 баллов	
6.	Стрельба на 30 м (312 очков)	1 балл	Стрельба на 30 м (312 очков)	0 баллов	
7.	Стрельба в упражнении КД-2 (565 очков)	1 балл	Стрельба в упражнении КД-2 (565 очков)	0 баллов	
Тренировочный этап третьего, четвертого и пятого года					
1.	Стрельба в упражнении М-3х2 (550 очков)	1 балл	Стрельба в упражнении М-3х2 (550 очков)	0 баллов	
2.	Стрельба в упражнении М-3 (275 очков)	1 балл	Стрельба в упражнении М-3 (275 очков)	0 баллов	
3.	Дульная стрельба на 18 м из 18 выстрелов (166 очков)	1 балл	Дульная стрельба на 18 м из 18 выстрелов (166 очков)	0 баллов	
4.	Дульная стрельба на 18 м из 12 выстрелов (111 очков)	1 балл	Дульная стрельба на 18 м из 12 выстрелов (111 очков)	0 баллов	
5.	Стрельба на 70 м (285 очков)	1 балл	Стрельба на 60 м (290 очков)	0 баллов	
6.	Стрельба на 50 м (275 очков)	1 балл	Стрельба на 50 м (275 очков)	0 баллов	
7.	Стрельба на 30 м (320 очков)	1 балл	Стрельба на 30 м (320 очков)	0 баллов	
8.	Стрельба в упражнении СД-1 (885 очков)	1 балл	Стрельба в упражнении СД-1 (900 очков)	0 баллов	
9.	Дульная стрельба на 70 м из 18 выстрелов (150 очков)	1 балл	Дульная стрельба на 70 м из 18 выстрелов (148 очков)	0 баллов	
10.	Дульная стрельба на 70 м из 12 выстрелов (100 очков)	1 балл	Дульная стрельба на 70 м из 12 выстрелов (98 очков)	0 баллов	

**Обязательная техническая программа
на этапе высшего спортивного мастерства**

№	п/п	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
		Выполнено	Выполнено
		Не	Выполнено

Тренировочный этап первого и второго года			
1.	Стрельба в упражнении М-3х2 (577 очков)	Стрельба в упражнении М-3х2 (576 очков)	1 балл
2.	Стрельба в упражнении М-3 (287 очков)	Стрельба в упражнении М-3 (286 очков)	1 балл
3.	Дульная стрельба на 18 м из 18 выстрелов (175 очков)	Дульная стрельба на 18 м из 18 выстрелов (174 очков)	1 балл
4.	Дульная стрельба на 18 м из 12 выстрелов (116 очков)	Дульная стрельба на 18 м из 12 выстрелов (115 очков)	1 балл
5.	Стрельба на 90 м (315 очков)	Стрельба на 70 м (332 очков)	1 балл
6.	Стрельба на 70 м (335 очков)	Стрельба на 60 м (335 очков)	1 балл
7.	Стрельба на 50 м (332 очков)	Стрельба на 50 м (330 очков)	1 балл
8.	Стрельба на 30 м (347 очков)	Стрельба на 30 м (344 очков)	1 балл
9.	Стрельба в упражнении М-1 (1323 очков)	Стрельба в упражнении М-1 (1328 очков)	1 балл
10.	Дульная стрельба на 70 м из 18 выстрелов (166 очков)	Дульная стрельба на 70 м из 18 выстрелов (164 очков)	1 балл
11.	Дульная стрельба на 70 м из 12 выстрелов (111 очков)	Дульная стрельба на 70 м из 12 выстрелов (109 очков)	1 балл

Комплекс обязательной технической программы считается выполненным, если испытатель набрал:

- на тренировочном этапе первого и второго года - 7 баллов;
- на тренировочном этапе третьего, четвертого и пятого года - 10 баллов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 11 баллов.

И.о. директора



В.Г.Холодная