**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

**"стрельба из лука"**

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

(этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | |
| Спортивный разряд | |  | Третий юношеский спортивный разряд | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе

совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | | | | |
| 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 |
| 2.3. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | |