

НОРМАТИВЫ ОФП И СФП, ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ ПО ВИДУ СПОРТА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

на этапе начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| | Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) |
| | Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз) |
| Выносливость | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз) | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |