

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба
из лука», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 955

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «стрельба из лука»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	15	11
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	+5	+6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			

3.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее	
			50	40

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба
из лука», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 955

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
3.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	

3.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
4.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			4	1
4.2.	Бег на лыжах свободным стилем 2 км	мин	не более	
			7	10
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба
из лука», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 955

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и 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», «ЗД», «асимметричный лук»				
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. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
3.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			12	6
3.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			18.45	-
3.3.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин, с	не более	
			-	13.45

3.4.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			18	17
3.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба
из лука», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 955

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и 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», «ЗД»				
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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «асимметричный лук»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195

3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
4.1.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
4.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
4.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
5.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			20	7
5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31.10	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17.10
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			20	
5.5.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			