

Вид спорта: СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки (мальчики, юноши)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
ОФП								
Быстрота								
Челночный бег 3 x 10 м	не более 10,0 с	не более 10,0 с	не более 10,0 с	не более 9,5 с	не более 9,5 с	не более 9,5 с	не более 9,0 с	не более 8,6 с
Скоростно-силовые качества								
Бросок набивного мяча кг	не менее 3,8 м	не менее 3,9 м	не менее 4,0 м	не менее 4,1 м	не менее 4,2 м	не менее 4,4 м	не менее 4,6 м	не менее 4,8 м
Подъем туловища из положения лежа	не менее 25 раз	не менее 30 раз	не менее 33 раз	не менее 35 раз	не менее 35 раз	не менее 35 раз	не менее 35 раз	не менее 35 раз
СОП								
Выносливость								
Натяжение тетивы лука до касания подбородка				Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз
Техническое мастерство								
Удержание лука в натянутом положении в позе изготки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60,сек.				5 20	5 15	5 12	5 12	5 10
Выполнение спортивных разрядов				1-3 юношеские разряды		2, 3 спортивные разряды		

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки (мальчики, юноши)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
ОФП								
Быстрота								
Челночный бег 3 x 10 м	не более 10,5 с	не более 10,5 с	не более 10,5 с	не более 10,0 с	не более 10,0 с	не более 10,0 с	не более 9,6 с	не более 9,2 с
Скоростно-силовые качества								
Бросок набивного мяча кг	не менее 3,3 м	не менее 3,4 м	не менее 3,5 м	не менее 3,6 м	не менее 3,7 м	не менее 3,8 м	не менее 3,9 м	не менее 4,0 м
Подъем туловища из положения лежа	не менее 20 раз	не менее 25 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз
СОП								
Выносливость								
Натяжение тетивы лука до касания подбородка				Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз
Техническое мастерство								
Удержание лука в натянутом положении в позе изготки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60,сек.				5 20	5 15	5 12	5 12	5 10
Выполнение спортивных разрядов				1-3 юношеские разряды		2, 3 спортивные разряды		