В соответствии с Федеральными

стандартами спортивной

подготовки по виду спорта

спорт лиц с ПОДА

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Стрельба из лука**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты) <\*>** |
| Стрельба из лука – I, II, III, функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые  способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя(не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).