

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень подготовки по виду спорта «стрельба из лука» в группы 1 года обучения

Балльно-рейтинговая система оценки результатов нормативов (тестирование)

Правила оценивания результатов поступающих для зачисления в группу базового уровня:

1. Результат выполнения теста, соответствующий минимальным требованиям общеразвивающей программы СОЭ*, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения теста менее, чем на 1 балл, не засчитывается.
3. Для зачисления на базовый уровень подготовки 1 года обучения поступающий должен набрать суммарно 18 баллов за 7 тестов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тесты ОФП и СФП					
			мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег на 1000 м	мин, сек	6.20	6.00	5.40 и менее	6.40	6.20	6.00 и менее
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	20	25	30 и более	19	24	29 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	10	11	12 и более	5	6	7 и более
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	2	4	6 и более	3	4	5 и более
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	7	8	9 и более	5	6	7 и более
6.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток), попадание в мишень	количество раз	Не менее 3х раз (2 балла)					
7.	Классическая планка. Исходное положение-лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Прямая линия от макушки до пяток	сек	Не менее 50 (3 балла)					

* Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап (далее - СОЭ)) по виду спорта «стрельба из лука». Базовый уровень подготовки (далее – общеразвивающая программа СОЭ).