

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

Балльно-рейтинговая система оценки результатов нормативов (тестирование)

Правила оценивания результатов поступающих для зачисления в группу стартового уровня подготовки:

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям общеразвивающей программы СОЭ*, оценивается в 1балл.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования общеразвивающей программы СОЭ, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Для зачисления на стартовый уровень подготовки поступающий должен набрать суммарно 16 баллов за 6 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	3	5	7 и более	2	4	6 и более
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	1	3	5 и более	2	4	6 и более
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	13	15	17 и более	8	10	12 и более
4.	Подтягивание из виса лежа	количество раз	3	5	7 и более	1	3	5 и более
5.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток), попадание в мишень	количество раз	Не менее 2-х раз - 2 балла					
6.	Классическая планка. Исходное положение-лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Прямая линия от макушки до пяток	сек	20	30	40 и более	15	25	35 и более

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