

Таблица оценок
результатов выполнения тестов для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (до года)
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 1000 м без учета времени	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), см	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами, см	140	130	142	132	144	134	146	136	148	138
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень, кол-во раз	-	-	-	-	3	3	4	4	5	5
Классическая планка. И.П. – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток, с	50	50	55	55	60	60	65	65	70	70

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Необходимое количество баллов для зачисления – 6 баллов.

Таблица оценок
результатов выполнения тестов для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (свыше года)
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 1500 м., мин, с	8.20	8.55	8.15	8.50	8.1	8.45	8.0	8.4	7.50	8.35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	18	9	19	10	20	11	21	12	22	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), см	+5	+6	+6	+7	+7	+85	+8	+9	+9	+10
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами, см	150	135	152	137	154	139	156	141	158	143
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень, кол-во раз	-	-	-	-	3	3	4	4	5	5
Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток, с	50	40	55	45	60	50	65	55	70	60

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Необходимое количество баллов для зачисления – 7 баллов.

Таблица оценок результатов выполнения тестов для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
по виду спорта «стрельба из лука»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	18	9	19	10	20	11	21	12	22	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), см	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+9	+10
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами, см	140	150	142	152	144	154	146	156	148	158
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	36	30	37	31	38	32	39	33	40	34
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень, раз	-	-	-	-	-	-	4	4	5	5
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с, кол-во раз	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, с	25	20	30	25	35	30	40	35	45	40
Техническое мастерство Тренировочный этап с 1 по 3 год обучения										
Стрельба из лука с 18 м (36+36 выстрелов), кол-во очков	295	290	315	310	335	330	355	350	375	370
Техническое мастерство Тренировочный этап с 4 по 5 год обучения										
Стрельба из лука с 18 м (36+36 выстрелов), кол-во очков	415	410	435	430	455	450	475	470	500	490

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Необходимое количество баллов для зачисления – 8 баллов.

Утверждены
приказом МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска
от 26.06.2023 № 104

Необходимое условие для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3 лет– наличие спортивного разряда по стрельбе из лука не ниже третьего юношеского.

Необходимое условие для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3 лет– наличие разряда по стрельбе из лука не ниже третьего.

Таблица оценок результатов выполнения тестов для зачисления
в группы на совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «стрельба из лука»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	36	15	37	16	38	17	39	18	40	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), см	+11	+15	+12	+16	+13	+17	+14	+18	+15	+19
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами, см	190	160	193	163	196	166	199	169	202	172
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	39	34	40	35	41	36	42	37	43	38
Прыжок через скакалку, кол-во раз	115	105	120	110	125	115	130	120	135	125
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с, кол-во раз	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, с	30	25	35	30	40	35	45	40	50	45
Техническое мастерство										
Стрельба из лука с 18 м (36+36 выстрелов), кол-во очков	530	525	535	530	540	535	545	540	550	545

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Необходимое количество баллов для зачисления – 8 баллов.

Необходимое условие для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – наличие разряда по стрельбе из лука не ниже «Кандидата в мастера спорта».