

	(не менее 18 раз) ✓
	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 8 раз) ✓
	Сгибание-разгибание с гантелями 1 кг (мужчины минимум 30 раз, женщины минимум 25 раз) ✓
Статическая выносливость	Удержание лука в растянутом состоянии (мин 25 сек) ✓
	Удержание прямых рук с гантелями 1 кг имитация удержания лука (мин 25 секунд) ✓
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

\* проводится в тестовом режиме, при отсутствии физических возможностей)

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
общей физической и специальной физической подготовки на этапе  
высшего спортивного мастерства все период**

Физические качества	Контрольные упражнения
<b>Стрельба из лука – I, II, III функциональные группы</b>	
<b>Мужчины, Женщины</b>	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 28 кг) *
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя от груди из положения сидя (не менее 9,0 м) *
	Растягивание эспандера «Жгут» имитационное растяжение лука (минимум 15 раз) ✓
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз) ✓
	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 9 раз) ✓
	Сгибание-разгибание с гантелями 1 кг (мужчины минимум 30 раз, женщины минимум 25 раз) ✓
Статическая выносливость	Удержание лука в растянутом состоянии (мин 25 сек) ✓
	Удержание прямых рук с гантелями 1 кг имитация удержания лука (мин 25 секунд) ✓
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

\* проводится в тестовом режиме, при отсутствии физических возможностей)