



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

« 13 » февраля 2024 г.

г. Москва

№ 136

**О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Внести изменения в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный № 71574), согласно приложению к настоящему приказу.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

Приложение  
к приказу Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «13» февраля 2024 г. № 136

**Изменения, вносимые в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955**

1. Абзац второй пункта 14 после слов «и (или) лукодрома» дополнить словами «, и (или) спортивного зала, и (или) тира».

2. Таблицу «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки», приведенную в приложении № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный № 71574) (далее – федеральный стандарт), изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящим изменениям.

3. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», приведенную в приложении № 6 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящим изменениям.

4. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «стрельба из лука», приведенную в приложении № 7 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящим изменениям.

5. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из лука», приведенную в приложении № 8 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящим изменениям.

6. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из лука», приведенную в приложении № 9 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 5 к настоящим изменениям.

Приложение № 1  
к изменениям, вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба  
из лука», утвержденный приказом  
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,  
утвержденным приказом  
Минспорта России  
от «13» февраля 2024 г. № 136

**«Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-12	12-16	18-24	24-32
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-624	624-832	936-1248	1248-1664

».

Приложение № 2  
к изменениям, вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба  
из лука», утвержденный приказом  
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,  
утвержденным приказом  
Минспорта России  
от «13» февраля 2024 г. № 136

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</b>						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	19	26	23
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	9	7
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132

3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень.	количество раз	не менее
			3
3.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток.	с	не менее
			50,0

».

Приложение № 3  
к изменениям, вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба  
из лука», утвержденный приказом  
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,  
утвержденным приказом  
Минспорта России  
от «13» *февраля* 2024 г. № *136*

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «стрельба из лука»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			11	9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</b>				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень.	количество раз	не менее	
			4	

3.2.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	
3.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее	
			25,0	20,0
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»</b>				
4.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые.	количество раз	не менее	
			4	1
4.2.	Бег на лыжах свободным стилем 2 км	мин, с	не более	
			7.00	10.00
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

».

Приложение № 4  
к изменениям, вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба  
из лука», утвержденный приказом  
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,  
утвержденным приказом  
Минспорта России  
от «13» сентября 2024 г. № 136

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «стрельба из лука»»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			13	11
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «асимметричный лук»</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			13	11
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45



3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
4.1.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			18	17
4.2.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее	
			30,0	25,0
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
5.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые.	количество раз	не менее	
			12	6
5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			18.45	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин, с	не более	
			-	13.45
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			18	17
5.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее	
			30,0	25,0
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 5  
к изменению, вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба  
из лука», утвержденный приказом  
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,  
утвержденным приказом  
Минспорта России  
от «13» февраля 2024 г. № 136

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «стрельба из лука»»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	13
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «асимметричный лук»</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	13
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-

3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
4.1.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
4.2.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее	
			35,0	30,0
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
5.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые.	количество раз	не менее	
			20	7
5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31.10	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17.10
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
5.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее	
			35,0	30,0
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

».