

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 февраля 2024 г.  
N 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 N 955"

В соответствии с [частью 1 статьи 34](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 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 N 607, приказываю:

1. Внести изменения в [федеральный стандарт](#) спортивной подготовки по виду спорта "стрельба из лука", утвержденный [приказом](#) Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 N 955 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный N 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

Зарегистрировано в Минюсте России 27 марта 2024 г.  
Регистрационный N 77656

Приложение  
к [приказу](#) Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 13 февраля 2024 г. N 136

Изменения, вносимые в федеральный стандарт спортивной подготовки по  
виду спорта "стрельба из лука", утвержденный приказом Министерства  
спорта Российской Федерации от 09.11.2022 N 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 N 2](#) к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "стрельба из лука", утвержденному [приказом](#) Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 N 955 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный N 71574) (далее - федеральный стандарт), изложить в редакции согласно [приложению N 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 N 6](#) к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно [приложению N 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 N 7](#) к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно [приложению N 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 N 8](#) к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно [приложению N 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 N 9](#) к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно [приложению N 5](#) к настоящим изменениям.

**Приложение N 1**  
к [изменениям](#), вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта "стрельба  
из лука", утвержденный приказом  
Минспорта России от 09.11.2022 N 955,  
утвержденным [приказом](#)  
Минспорта России  
от 13 февраля 2024 г. N 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 N 2**  
к [изменениям](#), вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта "стрельба  
из лука", утвержденный приказом  
Минспорта России от 09.11.2022 N 955,  
утвержденным [приказом](#)  
Минспорта России

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

N 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		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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						

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	40,0

”.

**Приложение N 3**  
к **изменениям**, вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта "стрельба  
из лука", утвержденный приказом  
Минспорта России от 09.11.2022 N 955,  
утвержденным приказом  
Минспорта России  
от 13 февраля 2024 г. N 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"

N 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-</b>				

<b>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"	

**к ИЗМЕНЕНИЯМ, вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта "стрельба  
из лука", утвержденный приказом  
Минспорта России от 09.11.2022 N 955,  
утвержденным приказом  
Минспорта России  
от 13 февраля 2024 г. N 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"**

N 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	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"</b>				
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
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины ачери-биатлон"</b>				
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
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Приложение N 5**  
к **изменениям**, вносимым  
в федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта "стрельба  
из лука", утвержденный приказом

Минспорта России от 09.11.2022 N 955,  
утвержденным приказом  
Минспорта России  
от 13 февраля 2024 г. N 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"**

N 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	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"</b>				
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
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"</b>				
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
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1	Спортивное звание "мастер спорта России"			